

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Fakulta tělesné kultury

VYBRANÉ SOCIÁLNĚ PATOLOGICKÉ JEVY VE SPORTU – KONZUMACE
ALKOHOLU U HRÁČŮ LEDNÍHO HOKEJE

Diplomová práce
(magisterská)

Autor: Josef Oščádal, magisterský studijní program – kombinovaná forma studia

Rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Olomouc 2014

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Josef Oščádal

Název diplomové práce: Vybrané sociálně patologické jevy ve sportu – konzumace alkoholu u hráčů ledního hokeje

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2014

Abstrakt:

Autor se ve své práci zabývá porovnáním konzumace alkoholu a množstvím vykonané pohybové aktivity. Výzkum se zaměřuje na hráče ledního hokeje a to ve třech různých výkonnostních kategoriích. Diagnostické šetření probíhalo na základě Losiakova standardizovaného dotazníku. Jeho modifikace byla použita i pro zjištění vykonávané pohybové aktivity. Prezentace výsledků zahrnuje množství zkonsumovaného alkoholu hráčů ledního hokeje, vzájemné porovnání získaných údajů mezi jednotlivými výkonnostními kategoriemi a prokázáním či vyvrácením závislosti mezi množstvím zkonsumovaného alkoholu a časem stráveným při vykonávání pohybových aktivit.

Klíčová slova:

Volný čas

Pohybová aktivita

Životní styl

Hokej

Sociálně patologické jevy

Alkohol

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Josef Oščádal

Title of the master thesis: Selected socially pathological phenomena in sport - alcohol consumption among ice hockey players

Department: Rekreologie

Supervisor: Mgr. Michal Šafář, Ph.D.

The year of presentation: 2014

Abstract:

The author of this work deals with the comparison of alcohol consumption and the amount of physical activity performed. The research focuses on ice hockey players in three different performance categories. The diagnosis was based on the standardized Losiak questionnaire. Its modification was used to also determine the physical activity performed. The presentation of results includes the amount of alcohol consumed in ice hockey players, cross-comparison of data obtained among performance categories and proof or refutation of the relation between the amount of alcohol consumed and the time spent in performing physical activities.

Keywords:

Leisure time

Physical activity

Life style

Hockey

Socially pathological phenomena

Spirits

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Michala Šafáře, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 11.4.2014

.....
Josef Oščádal

Děkuji Mgr. Michalu Šafářovi, Ph.D. za odbornou pomoc a poskytnutí cenných rad, které jsem využil při zpracování magisterské práce.

OBSAH

1 ÚVOD	- 8 -
2 SYNTÉZA POZNATKŮ	- 8 -
2.1 Volný čas	- 9 -
2.1.1 Pojetí volného času	- 10 -
2.1.2 Hlediska volného času	- 11 -
2.1.3 Volný čas a základní momenty jeho pojetí	- 12 -
2.1.4 Typy volného času	- 13 -
2.1.5 Činnosti volného času	- 14 -
2.1.6 Funkce volného času	- 17 -
2.2 Pohybová aktivita	- 20 -
2.2.1 Význam a vliv pohybové aktivity	- 20 -
2.2.2 Psychosociální aspekty pohybových aktivit	- 22 -
2.2.3 Příspěvek pohybových činností na kvalitu života	- 22 -
2.2.4 Sport	- 28 -
2.3 Lední hokej	- 29 -
2.3.1 Historie ledního hokeje	- 29 -
2.3.2 Charakteristika hry	- 30 -
2.3.3 Základní pravidla	- 30 -
2.3.4 Výstroj a výzbroj hráče	- 33 -
2.3.5 Rekreační hokej	- 33 -
2.4 Sociálně patologické jevy	- 34 -
2.4.1 Sociální deviace	- 35 -
2.4.2 Závislosti	- 35 -
2.5 Alkohol	- 38 -
2.5.1 Pohled do historie vzniku alkoholu	- 39 -
2.5.2 Účinky alkoholu v lidském organismu	- 41 -
2.5.3 Narušení výkonových funkcí vlivem alkoholu	- 44 -
2.5.4 Sociální chování pod vlivem alkoholu.....	- 48 -
2.5.4 Závislost na alkoholu	- 49 -
2.5.5 Alkohol a sport	- 50 -
3 CÍLE PRÁCE	- 53 -
3.1 Hlavní cíl	- 53 -
3.2 Dílčí cíle	- 53 -
3.3 Výzkumné otázky	- 53 -
4 METODIKA	- 54 -
4.1 Organizace výzkumu.....	- 54 -
4.2 Diagnostické metody.....	- 54 -
4.2.1 Metoda diagnostiky konzumace alkoholu.....	- 54 -
4.2.2 Metoda diagnostiky množství vykonané pohybové aktivity	- 54 -
4.3 Popis zkoumaného souboru.....	- 55 -
4.4 Metoda vyhodnocení a interpretace dat	- 56 -
5 VÝSLEDKY A DISKUSE	- 57 -
5.1 Množství konzumovaného alkoholu všech hráčů	- 57 -

5.1.1 Diskuse k dílčímu cíli a výzkumné otázce č. 1	- 58 -
5.2 Rozdíl v množství konzumovaného alkoholu mezi jednotlivými kategoriemi	- 60 -
5.2.1 Diskuse k dílčímu cíli a výzkumné otázce č. 2	- 64 -
5.3 Rozdíl v množství vykonané pohybové aktivitě mezi jednotlivými kategoriemi	- 65 -
5.3.1 Diskuse k dílčímu cíli a výzkumné otázce č. 3	- 70 -
5.3.2 Diskuse k výzkumné otázce č. 4	- 71 -
6 ZÁVĚR	- 73 -
7 SHRNU TÍ	- 75 -
8 SUMMARY	- 76 -
9 REFERENČNÍ SEZNAM	- 77 -
10 SEZNAM TABULEK	- 80 -
11 SEZNAM OBRÁZKŮ	- 81 -
12 PŘÍLOHY	- 82 -

1 ÚVOD

Ve své diplomové práci jsem se rozhodl zpracovat téma, které souvisí s pohybovou aktivitou, sportem a konzumací alkoholu. Budu porovnávat spotřebu a množství alkoholu u hráčů ledního hokeje a to konkrétně u tří výkonnostních kategorií. První skupinu hráčů tvoří jedinci, pro které je hokej pouhou zábavou a vyplňují jim volný čas. Proto se i zabývám tematikou volného času, pohybovou aktivitou a tím jak podstatně volný čas přispívá a ovlivňuje formování osobnosti člověka. Do druhé skupiny zařazuji registrované amatérské hráče účastníci se pravidelné nižší soutěže, kteří mají nastaven pravidelný hrací a tréninkový proces. V poslední třetí zkoumané skupině se nachází profesionální hráči naší druhé nejvyšší soutěže. Sport pro ně znamená výdělečnou činnost a každodenní tréninkové a hráčské povinnosti vůči svému klubu.

Sportovce a to na jakékoli výkonnostní úrovni řadíme mezi jednu z nejrizikovějších skupin v konzumaci alkoholu. Vysvětlení můžeme hledat v několika různých příčinách. Jednou z nich je paradoxně samotný pohyb, jenž patří do základních projevů člověka. S pohybem souvisí nezbytné doplňování tekutin a v kolektivních sportech navíc sociální soudržnost. Alkohol se tak nabízí k uspokojení obou potřeb.

Alkohol patří mezi běžně dostupné a legální drogy a lidstvo ho zná a konzumuje od nepaměti ve větší míře při společenských akcích. Jsou známé a vědecky podložené jeho pozitivní i negativní účinky nejrozmanitějšího druhu. Snad nikdo nepochybuje o tom, že účinek alkoholu závisí na dávce a zásadním způsobem ovlivňuje chování, jednání a vystupování člověka. Vysoká konzumace alkoholu, jeho neodpovědné pití má negativní důsledky a to z několika pohledů. Významně se podepisuje na fyzickém zdraví jedince, narušuje psychickou a mentální úroveň. Následkem těchto charakteristik se bezprostředně dotýká a devastuje sociální vztahy. Naproti tomu v přiměřeném a střídavém popíjení alkoholu můžeme spatřit pozitivní účinky.

Práce je rozdělena na dvě hlavní části. V teoretické části přibližuji problematiku volného času, pohybové aktivity, ledního hokeje, sociálně patologických jevů ve společnosti včetně závislostí, alkoholu a vše, co s tím souvisí. Uvedu i pár příkladů, jakým způsobem a při jakých činnostech ovlivňuje alkohol chování člověka a to na základě prezentovaných výzkumů v různých odborných člancích.

Praktická část se věnuje vyhodnocení výsledků na základě dat získaných prostřednictvím dotazníkového šetření.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Volný čas

Doba, kterou trávíme zcela svobodně a podle svých představ nazýváme volný čas. V něm si činnosti vybíráme dobrovolně a přináší nám uspokojení, potěšení a štěstí. Volný čas v sobě zahrnuje prvky tělesné, duševní, sociální, umělecké i duchovní, které významně přispívají ke zvýšení kvality života. Volný čas představuje jeden z nejdůležitějších zdrojů osobnostního, společenského a ekonomického rozvoje člověka. Z výzkumů vyplývá, že způsob jakým člověk vyplňuje svůj volný čas, se pak odráží na jeho tělesné a duševní pohodě a také významným způsobem ovlivňuje plnění pracovních povinností v zaměstnání (Pávková & kol. 2008).

Důležitá součást životního způsobu a pro charakter životního stylu jednotlivce je svým způsobem zásadní trávení volného času. Vzhledem k tomu, že volný čas je sférou, v níž je možné nejvýrazněji uplatňovat svobodná rozhodnutí o její náplni na základě spíše vlastních potřeb, zájmů a hodnot než zvenčí více či méně vnucených daností a povinností či stereotypů.

Upozorněme však na to, že tento přístup k volnému času by se neměl omezit pouze na životní způsob a životní styl. Tento pohled by byl velice zjednodušený. Na jedné straně je pravda, že mezi životním stylem a jeho základním charakterem a volným časem - jeho objemem a zejména strukturou existuje velice úzká vzájemná závislost, která se prohlubuje úměrně objektivnímu růstu objemu volného času i subjektivnímu růstu významu volného času v současnosti. Nicméně na druhé straně volný čas zůstává stále jen jednou časovou dimenzí života člověka, jeho každodennosti a jeho životního stylu.

Volný čas v dnešním slova smyslu patří z historického hlediska mezi relativně mladé jevy - vytvořil jej až kapitalismus, respektive volný čas jako masový jev vznikl v období průmyslové revoluce, a to v důsledku jednak ekonomicko-technického, jednak sociálního pokroku (Vodáková & Petrušek, 1996).

Sociologové chápou volný čas jako dobu, která zbude člověku po odečtení pracovní doby včetně přesčasů, tj. času pracovního, a dále času využitého na dopravení se z a do zaměstnání, času věnovaného domácnosti a rodině a času potřebného pro obstarání vlastních fyziologických potřeb, tj. času vázaného (Filipcová, 1970).

2.1.1 Pojetí volného času

Hlavní charakteristika volného času a jeho pojetí na základě poznatků a vývoje pohledů. Volný čas je determinován těmito následujícími rysy:

- Výběr činností, kterými člověk svůj volný čas naplní, je svobodný.
- Volný čas má hédonistickou povahu. Činnosti jsou v jeho průběhu prováděny pouze pro samotné potěšení z nich. Požitek a blaho jimi způsobené jsou jejich jedinými účely.
- Jednou z charakteristik je i různorodost aktivit naplňující volný čas. Člověk potřebuje pestrost mj. proto, aby vyhověl různým svým potřebám.
- Volný čas slouží, resp. může sloužit, k rozvoji lidských schopností a vědomostí. Je prostorem pro rozkvět přirozené touhy po vzdělání a objevování.
- Volný čas umožňuje vyjádření individuality jedince. Tím, jak své volno tráví, vyjadřuje člověk sebe.

Co se týče, svobody výběru trávení volného času setkáváme s názorem, že může docházet k omezování svobody výběru a to na základě existence, které spotřebiteli vnucují určitý typ trávení volného času. Zaslouhuje se o to zejména reklama a jiné typy propagace, vznikající na zakázku firem poskytujících výrobky a služby pro volný čas. Tyto snahy spojují celý tzv. zábavní průmysl. Především jeho zásluhou jsou lidé ve svém volném čase manipulováni módou a veřejným míněním, které přisuzuje některým druhům nabízeného zboží vyšší míru prestiže než jiným. Zde se problematika silně dotýká oblasti životního stylu. V této souvislosti se pro rozšířenou tendenci zvýšené materiální spotřeby užívá výraz konzumní nebo spotřební způsob života. Rozmach tohoto životního stylu získává na závažnosti ve spojitosti se zhoršujícím se stavem životního prostředí a s problémem nárůstu nerovností mezi bohatými a rozvojovými zeměmi (Pácl, 1989).

Výše vypočítané charakteristiky již naznačily, v čem lze spatřovat úlohu volného času. Nejčastěji bývá jeho funkce viděna jako trojí.

Dle Dumazediera (1962) volný čas poskytuje prostor pro:

1. odpočinek, relaxace – především fyzický
2. zábava, rozptýlení – duševní relaxace
3. rozvoj a kultivace lidské osobnosti - sebevzdělávání

Stejný autor popisuje ideální situace, kdy jsou všechny tři funkce v činnostech volného času jednotlivce rámcově vyrovnané – jednostranný a přehnaný důraz na aktivity s dominantou jen jedné funkce přispívá i k jednostrannosti celkové osobnosti člověka.

Za jiný ideál se v této souvislosti považuje model, kdy se jednatel ve svém volném čase zaměřuje na „opačný“, nebo alespoň podstatně jiný typ činností, než který vykonává v zaměstnání (duševně pracující člověk by se měl ve svém volnu věnovat nějaké manuální činnosti typu zahradničení a pro manuálního pracovníka jsou nevhodnější činnosti duševní typu četby knih) – v realitě se ovšem velice často stává, že člověk ve svém volném čase jakoby prodlužuje charakter svých pracovních činností v zaměstnání, pokračuje ve stejném typu činností.

2.1.2 Hlediska volného času

Čas volný není konkrétně vymezovaný ani obsahově ani časově – nejsou tedy určeny ani činnosti, ani doba jejich realizace.

Z kvantitativního hlediska je to ten časový prostor, který člověku zbývá po splnění pracovních a mimopracovních povinností - vůči sobě i ostatním lidem (tzv. reziduální definice: volný čas je to, co „zbyde“). Názorným příkladem tohoto pojetí volného času je koneckonců právě zde uváděné schéma, v němž je volný čas úmyslně a s ohledem na realitu logicky uváděný na posledním místě – délka trvání předchozích činností - „povinností“ v pracovním a vázaném čase teprve následně de facto vymezuje zbývající prostor pro volný čas a jeho činnosti.

Z kvalitativně obsahového hlediska je volný čas komplexem těch činností, k jejichž vykonávání se člověk rozhodl sám ze své vlastní vůle bez ohledu na jakékoli tlaky vyplývající ze společenských, rodinných aj. závazků a vykonává je pro ně samé (tzv. normativní definice). Tento druhý přístup se snaží charakterizovat volný čas prostřednictvím některé jeho významné vlastnosti – nejčastěji individuálnosti, subjektivně svobodné volby činností, bezprostřední neutilitárnosti vykonávaných

činností, osobní radosti a potěšení z těchto činností apod. (Kelly, 1992).

2.1.3 Volný čas a základní momenty jeho pojetí

Teoretické zkoumání volného času ze společenskovedního zejména sociologického hlediska provází de facto od samého počátku úvahy nad dvěma podstatnými momenty ve volném čase:

- 1) vztah jednotlivce a společnosti (individuálního a společenského) ve volném čase,
- 2) vztah práce a ne-práce.

Již v elementárním rozlišení volného času se do určité míry odráží dvojí výchozí přístup k chápání tohoto jevu, známý vlastně už od dob Aristotelových. Aristoteles ve své Etice Nikomachově vyzdvihuje význam volného času (scholé) pro jedince, definuje ho jako činnosti přinášející mu nejvyšší vnitřní blaho spojené s rozjímáním. Zatímco ve společenské interakci podtrhuje spíše jeho sociální roli s ohledem na veřejnou činnost (Vodáková & Petrusek, 1996).

Jedná se tedy o dvě varianty charakteru volného času, pojetí rozhodujícího momentu ve volném čase:

- a) volný čas vázaný na jednotlivce, má vysloveně individuální charakter,
- b) volný čas vázaný na společnost, resp. komunitu.

Teorie zdůrazňující či dokonce absolutizující individuální charakter volného času vycházejí z toho, že o svém volném čase rozhoduje pouze jedinec sám, toto rozhodování je přitom otázkou jeho naprosto volného, svobodného rozhodnutí; volný čas člověk využívá pouze sám pro sebe, ve volném čase mizí jakékoli závazky a povinnosti člověka vůči společnosti jako celku i vůči druhým lidem (a to i vůči nejbližším osobám). V extrémní podobě by tedy do volného času nepatřila např. ani četba novin, sledování televize (vazba na společnost, komunitu), rodinné aktivity (vazba na rodinu). V realitě je ovšem těžko prakticky proveditelné úplné vyvázání se jedince z vazeb na ostatní lidi, sociální okolí, ať již na úrovni rodiny či komunity nebo společnosti - trávení volného času s dětmi, skupinové sporty, využívání veřejných kulturních či sportovních zařízení apod. (Roberts, 1970).

Teorie tvrdící, že volný čas je vázaný především na společnost (event. komunitu, jak tomu bylo do značné míry v minulosti) je možné uvést následující tezi: volný čas je

jedno z největších bohatství společnosti a jednotlivce a proto se společnost nemůže chovat lhostejně k tomu, co její příslušníci ve svém volném čase dělají – utrácet čas zbytečně je přepych, který si žádná společnost nemůže dovolit. Problém tedy nespočívá zdaleka jen v tom, jak volný čas trávit, ale především v tom, jak ho co nejefektivněji využít – volný čas by neměl být jen „dobou volna, prázdná“, ale něčím více pro jedince i něčím více pro společnost. Z toho plyne důraz na sebevzdělávání, „vyšší zájmy“, „ušlechtilé koníčky“, veřejnou angažovanost v zájmech společnosti, komunity. Podle zastánců tohoto pojetí se společnost jednoznačně musí – ve svém vlastním zájmu - v trávení volného času svých příslušníků angažovat (Roberts, 1970).

Z tohoto pohledu je zájem a postoj společnosti celkem pochopitelný, ovšem společenský zájem je pouhou stránkou věci – volný čas je především věcí jednotlivce a až potom společnosti, bezprostředním subjektem volného času je jedinec. V současnosti spíše převládá názor, že volný čas jednotlivce ovlivňuje společenská nabídka na trávení volného času a vytváření vhodných podmínek pro žádoucí činnosti bez nutnosti regulace na úrovni zákazů a příkazů. Snahou a funkcí společnosti by dokonce mělo být výslovně vytváření vhodných podmínek pro trávení volného času, preventivně nabídnout pozitivní řešení, které zabrání škodám z deviantního chování ve volném čase (např. určení ploch pro graffiti s cílem ochránit budovy, výstavba skateboardových hřišť, aby děti na skateboardu neohrožovali chodce ani sebe na frekventované ulici, vytváření kroužků, kluboven atd., aby se děti nenudily po sídlišti v destruktivních skupinkách apod.). Žádoucím jevem ve společnosti by mělo být ovlivnění volného času jen konstruktivně a to formou vytvoření podmínek, nabídkou dostupných služeb, výchovou. Naopak by se neměl tento fenomén upínat na destruktivní regulaci ve formě zákazů, příkazů a likvidací (Roberts, 1970).

2.1.4 Typy volného času

V zásadě rozlišujeme tři typy volného času a to na základě rytmu střídání práce a volného času.

- 1) denní volný čas (denní rytmus střídání práce a volného času),
- 2) víkend (týdenní rytmus),
- 3) dovolená (roční rytmus).

Denním volným časem se rozumí volný čas běžného pracovního dne. Jedná se o menší časový objem a jeho míra závisí na pracovní době. Často bývá naplněn relaxačními aktivitami, časově méně náročnými činnostmi s ohledem na zájmy jedince a v neposlední řadě běžnými pracemi v domácnosti s pravidelnou či nepravidelnou frekvencí (příprava jídla, úklid, rodičovské povinnosti apod.).

Pro většinu pracujících osob představuje víkend poměrně delší dvoudenní souvislý blok volna, kdy už je možné se věnovat i časově náročnějším aktivitám – výlet, různé zájmové, relaxační, sportovní aktivity nebo zejména v Česku velice populární pobyty na chatě či chalupě apod. Dále se tento časový úsek využívá k činnostem v domácnosti, na něž nezbyl během pracovního týdne čas.

Dovolenou můžeme charakterizovat ze sociologického jako delší souvislý úsek volna v ročním rytmu práce a volného času, který si zachovává všechny základní funkce volného času, tj. relaxaci, zábavu a vzdělávání. Vyznačuje se obvykle dočasnou změnou životního stylu, či alespoň některých jeho podmínek, okolností a součástí.

Možnosti trávení dovolené jsou velice pestré a nachází se mezi nimi i možnost dovolenou si nevybírat, nebo strávit dovolenou doma. V takovém případě tato „dovolená“ vlastně popírá přinejmenším jeden z definičních znaků dovolené v sociologickém pojetí - nejde o změnu prostředí, která se považuje za významný moment skutečné fyzické i duševní relaxace. Ti, kteří si dovolenou vybírají a hodlají si ji i užít, představuje dovolená nejdelší blok volna poskytující poměrně značný prostor i pro ty časově nejnáročnější aktivity. Dovolenou a volnočasové aktivity v jejím průběhu lze sledovat podle různých charakteristik: sezóny dovolené, lokality trávení dovolené, převažující náplně a klíčové aktivity o dovolené, způsobu organizace dovolené, motivace a očekávaných efektů atd. Velké a relativně samostatné téma dovolené představuje cestování, cestovní a turistický ruch.

2.1.5 Činnosti volného času

Volnočasové aktivity představují velmi široké spektrum nejrůznějších konkrétních aktivit, které se zejména v poslední době neustále rozrůstá a obohacuje. Nejčastější volnočasové aktivity můžeme rozřadit do následujících velkých skupin:

- 1) kulturní aktivity,
- 2) sportovní aktivity,
- 3) sociální aktivity,

- 4) vzdělávací aktivity,
- 5) veřejné aktivity,
- 6) rekreační a cestovatelské aktivity,
- 7) hobby a manuální aktivity.

Kulturní aktivity můžeme rozdělit receptivní a perceptivní. K receptivním činnostem patří ty, jejichž prostřednictvím člověk přijímá určité kulturní (umělecké) hodnoty – návštěva divadla či koncertu, sledování televize apod. Perceptivní činnosti jsou umělecko-tvořivé, kreativní. Sám člověk je tvůrcem jisté kulturní (umělecké) hodnoty – produkuje hudbu, maluje obrazy, vytváří taneční choreografie aj. Z těchto příkladů vyplývá, že z daného rozdělení neposuzujeme, nehodnotíme kvalitu sledovaného či přijímaného ani vytvářeného či provozovaného, podstatná v tomto rozlišení není ani intenzita či hloubka aktivity (televize coby zvuková a obrazová kulisa versus soustředěné sledování naučného pořadu, v němž se člověk dozvídá nové a pro něj zajímavé informace).

Rejstřík sportovních aktivit se v poslední době obohacuje a to především s rozvojem infrastruktury (budování nových sportovních center, specializovaných či víceúčelových sportovních hal a zařízení apod.). Rovněž k rozšíření spektra aktivit přispěla nabídka různých typů tzv. adrenalinových sportů. V tomto případě však jde převážně jednorázové či přinejmenším nikoli pravidelné akce, což se neodrazuje příliš v celkové struktuře volnočasových aktivit celé populace. Navíc tyto všestranně náročné až rizikové sporty provozuje relativně malý okruh lidí.

Do kategorie sociálních či společenských aktivit zařazujeme takové činnosti, jež jsou spojovány především s pěstováním sociálních kontaktů, mezilidských vztahů, setkáváním se s příslušníky rodiny, eventuálně s ostatními lidmi. Označení „společenské“ zde figuruje v úzkém slova smyslu. K těmto popsaným aktivitám řadíme například posezení v kavárnách, vinárnách, barech a podobných zařízeních, návštěvy plesů a tanečních akcí nejrůznějšího druhu, vzájemné návštěvy.

Vzdělávací aktivity úzce souvisejí s kulturními aktivitami, a to do té míry, že je někdy těžké je od sebe striktně oddělit. Nicméně význam vzdělávání a sebevzdělávání v souvislosti s požadavky informační společnosti stoupá velmi příkře, proto i tato činnost zaujímá místo v seznamu volnočasových aktivit a plní jednu ze stěžejních funkcí volného času jako takového. Vzdělávací aktivity mohou mít různou podobu. Do individuálního sebevzdělávání bychom mohli zařadit aktivity typu - čtení literatury či

získávání informací přes internet. K institucionálnímu vzdělávání zase patří navštěvování různých organizovaných kroužků, spolků, veřejných přednášek nebo univerzit třetího věku. Studium odborné literatury či jazyků je považováno za aktivitu, která je z dnešního pohledu samozřejmostí a úzce souvisí s neustálou změnou a vývojem všech možných technologií a konkrétní nutností neustálého doplňování a inovování dříve získaných profesních informací, ale i obecných informací nezbytných v každodenním životě. Zdaleka už neplatí, že je to záležitost pouze mladé generace, ale stává se nutností všech generačních skupin obyvatelstva.

Pod pojmem veřejné aktivity v našich podmínkách si v lepším případě představme veřejná vystoupení a v horším případě projevy radikálních skupin na demonstracích či protesty různých názorových aktivistů. Ve skutečnosti ovšem zdaleka nejde jen o tyto činnosti. Veřejnou aktivitou se rozumí jakýkoli typ angažovanosti člověka ve veřejných záležitostech, propagace, zviditelnění popřípadě řešení problémů širší komunity lokální nebo skupinové, eventuálně problémů celospolečenských.

Rekreační a cestovatelské aktivity se většinou překrývají s aktivitami různého charakteru dle zájmu jedince, ale mají i svou samostatnou podobu. Cestovatelské aktivity jsou spojeny převážně s relaxací, poznáním, aktivním odpočinkem, dobrodružstvím apod. Avšak nemůžeme do tohoto výčtu zahrnout pracovní, obchodní a studijní pobyty.

Samostatnou kapitolou v oblasti rekreační činnosti a typicky českým fenoménem je chataření a chalupaření, který zažil největší boom od 60. do 90. let minulého století. Tak zvané druhé bydlení se těšilo a těší značné popularitě dodnes. Do role originální české speciality chataření a chalupaření patří ani ne tak díky počtu chat a chalup jako spíše díky postoji obyvatel ČR ke svým víkendovým a prázdninovým nemovitostem. Není výjimkou, že chaty a chalupy u nás bývají často využívány takřka celoročně, a to nejen v rámci dovolené, ale i o víkendech. Chataření a chalupaření není spojeno jen s rekreací, ale zahrnuje spoustu způsobů využívání volného času. Člověku umožňuje vykonávat řadu dalších dílčích aktivit, které jsou u nás nesmírně oblíbené. Patří k nim kutilství všeho druhu, zahrádkaření, houbaření i různé dílčí utilitární koníčky zkrášlování interiérů i exteriérů. Přitom ale v těchto případech už nejde jen o volný čas, ale o celkový životní způsob.

Označení hobby (koníčky) zastřešuje dlouhou řadu činností, které člověk provozuje ve svém volném čase na základě svého specifického zájmu, k nimž má často i silný citový vztah. Přestože je provozuje na amatérské úrovni a nepatří k výtěžným

činností, stává se v nich člověk odborníkem svého druhu. Mezi takové koníčky náleží modelářství, včelařství, rybaření, vyšívání, pletení aj., dále různé druhy sběratelství (filatelie, numismatika, etikety a spousta dalších).

Specifickým typem činností, jež bychom svou podstatou zařadili do několika výše uvedených kategorií, jsou hry nejrůznějšího druhu, jejichž obliba v poslední době silně stoupá. Dříve k těmto společenským hrám patřily karetní hry, monopoly, aktivity, scrabble atd. V současnosti jsou tyto hry zastíněny počítačovými, virtuálními hrami, kde si aktér vytváří novou identitu a zároveň se s ní ztotožňuje tzv. second life „hry na hrdiny“. Ke hře a jejímu pojetí se vztahuje názor nizozemského historika a teoretika umění Johana Huizingy (2000, 24-25).

Podle formy tedy můžeme hrou souhrnně nazvat svobodné jednání, které je míněno „jen tak“ a stojí mimo obyčejný život, ale které přesto může hráče plně zaujmout, k němuž se dále nepřipíná žádný materiální zájem a jímž se nedosahuje žádného užitku, které se uskutečňuje ve zvlášť určeném čase a ve zvlášť určeném prostoru, které probíhá řádně podle určitých pravidel a vyvolává v život společenské skupiny, které se rády obklopují tajemstvím nebo které se vymaňují z obyčejného světa tím, že se přestavují za jiné.

2.1.6 Funkce volného času

Funkci volného času vidí různí autoři v mnoha rovinách. Podle Vážanského (1993) má volný čas plnit zejména následující funkce:

- sociální (účast i užitečnost ve skupinách),
- možnost seberealizace (poskytnutí zážitků),
- pravidelné životní činnosti jedince,
- stát se pramenem sebeúcty,
- umožňovat pocit sounáležitosti,
- eliminovat negativní zážitky,
- kompenzovat jednostranné zátěže,
- zprostředkovávat informace.

Volný čas jako prostředek socializace

Samotnou socializaci můžeme chápat jako dlouhodobý proces začleňování do společnosti. Kraus (1998) v této souvislosti používá termínu akulturace, který je realizovaný vzájemnými sociálními interakcemi a v němž si jedinec osvojuje specificky lidské formy chování a jednání, jazyk, poznatky, hodnoty a kulturu. Tato socializace probíhá mnoha různými způsoby, od nejjednodušší adaptace, kterou chápeme jako prosté přizpůsobení se prostředí, až po aktivní začleňování se jedince do společnosti. První fáze socializace probíhají v rodině a z větší části ovlivňují volnočasové aktivity v dalším průběhu života. Účast na nabízeném kulturním životě okolní společnosti, totiž v sobě skrývá mohutný výchovný potenciál.

Volný čas jako prostředek odpočinku

Součástí volnočasových aktivit je i odpočinek, relaxace a regenerace sil. Po déle trvající zátěži se dostavuje přirozená reakce organismu, která se projevuje únavou. Tento stav ochablosti doprovází konkrétní symptomy, jako je snížení fyzické a duševní práce schopnosti. Na volní úsilí jsou kladeny větší nároky než obvykle, dostávají se pocity usínání. Únavě se nelze úplně vyhnout, nicméně se jí dá čelit za předpokladu dodržování několika efektivních zásad: délka činnosti musí být přiměřená aktuálnímu stavu organismu, činnost musí mít přiměřenou náplň a neměla by být monotónní, měla by mít jasnou strukturu, střídání rytmu práce a odpočinku, která respektuje individuální biorytmy. Jedinec by měl mít dostatečný příjem vzduchu a světla, neměl by pracovat se strachem a měl by mít zajištěno uspokojení všech biologických potřeb po dobu výkonu činnosti (Spousta, 1996).

Volný čas jako prostředek prevence

Na rozvoj osobnosti trávení volného času má významný vliv. Ten může působit jednak pozitivně, což vede k osobnostnímu růstu jedince nebo negativně a to má za následek patologické, případně protisociální chování. Tento druhý typ chování lze roztřídit do tří rovin:

- 1) negativní sociální jevy: jedná se o jevy přítomné prakticky v každé společnosti, které se však stávají závažným problémem, jestliže četnost jejich výskytu překročí určitou míru, např. rozvodovost, pokles porodnosti aj.,

- 2) asociální jednání: je to takové chování, které ohrožuje základy společnosti, např. výtržnictví, šikana, působení sekt aj. Je tedy nebezpečnější než negativní sociální jevy,
- 3) sociálně patologické jevy: nejnebezpečnějším způsobem ohrožují fungování společnosti, např. toxikomanie, alkoholismus, prostituce, výtržnictví, sebevražednost aj. (Kraus, 1998).

Příčiny vzniku těchto forem protispolečenského chování jsou zkoumány mnoha autory. Zjednodušeně se dá říci, že každé narušení zdravého životního stylu jedince představuje riziko potenciálního vzniku protispolečenského chování. Kraus (1998) uvádí čtyři základní obecné teorie jeho vzniku:

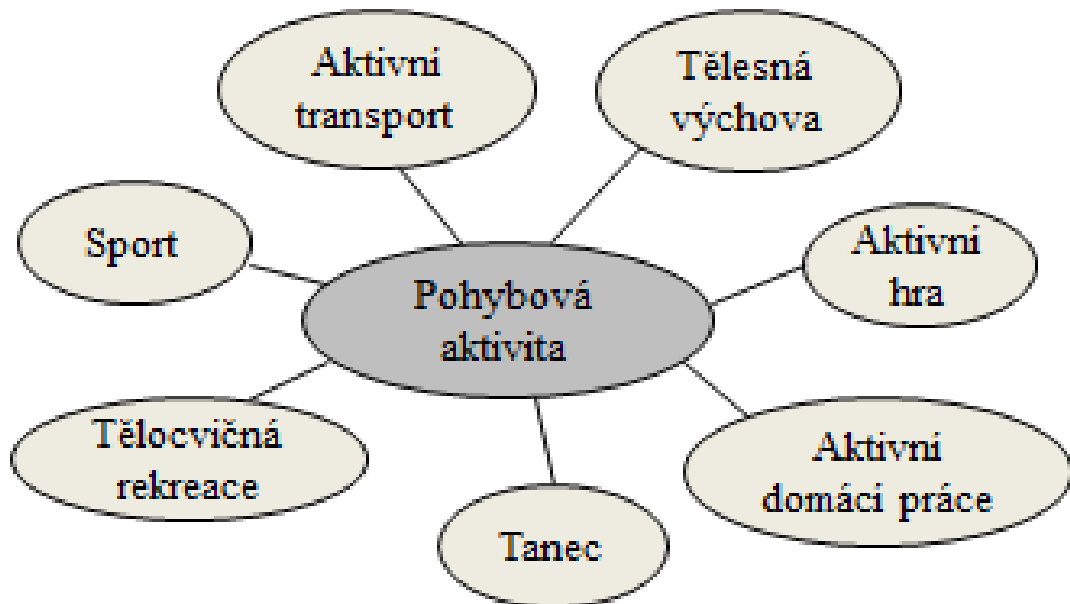
- a) Teorie kulturního přenosu: protispolečenské chování si jedinec osvojuje stejným způsobem jako chování konformní, učí se mu v rámci interakcí s lidmi, kteří považují protispolečenské chování za "normální".
- b) Teorie strukturálního tlaku: v každé společnosti dochází ke vzniku situace, na kterou reaguje část populace odchylkou od běžných norem chování (např. ekonomická bída přivede určitou část populace žen k prostituci).
- c) Teorie kontrolní: protispolečenské chování vzniká oslabením nebo absencí sociální kontroly.
- d) Teorie etiketizační: určité chování se stává protispolečenským pouze proto, že je jako protispolečenské určitou (vlivnou) skupinou lidí označováno.

Prevenčí rozumíme v naší souvislosti předcházení tohoto protispolečenského jednání. Kraus (1998) upozorňuje na to, že prevence je i z ekonomického hlediska efektivnější než pozdější pokusy o nápravu následků takového jednání. Mluvíme o procesu resocializace a reedukace. Volný čas se jeví jako vhodná forma pro naplnění a realizaci těchto stimulujících a pozitivně posilujících výchovných programů.

Přestože existuje celá řada velmi dobře zpracovaných preventivních programů určených jednotlivým cílovým skupinám, poukazuje se na fakt, že neoptimálnější prevencí protispolečenského chování je přitažlivá nabídka aktivit, kterými by jedinec mohl smysluplně a hodnotně naplnit svůj volný čas. Silný pozitivní zážitek se tedy jeví jako jednoznačně nejlepší forma prevence. Z tohoto předpokladu vychází mimo jiné pedagogika zážitku (Vážanský, 1993).

2.2 Pohybová aktivita

V průběhu fylogenetického vývoje člověka byla pohybová aktivita vždy nedílnou součástí jeho životního stylu. Zpočátku měla pohybová aktivita zásadní význam pro přežití jedince a v průběhu evolučního vývoje na jeho udržení zdraví. Význam pohybové aktivity vysvětluje WHO, která pro ni stanovila definici „jakákoli aktivita produkovaná kosterním svalstvem způsobující zvýšení tepové a dechové frekvence.“ Kalman, Hamřík & Pavelka (2009) uvádí, že pohybovou aktivitu je tedy nutné chápat jako celé spektrum činností v řadě oblastí lidského konání. Její znázornění je vidět na schématu SIGPAH, uvedeno tamtéž.



Obrázek 1. Struktura pohybové aktivity dle SIGPAH (2004)

2.2.1 Význam a vliv pohybové aktivity

Z mnoha výzkumů, které se zabývaly, jak ovlivňuje pohybová aktivita zdraví a ontogenezi člověka, vyplynulo, že pohybová aktivita hraje významnou roli. Je neopomenutelným a zásadním prostředkem v boji proti neinfekčním chorobám a také jedním z nejúčinnějších prostředků prevence zdraví, a to zejména srdečně cévních chorob. Činnosti spojené s pohybem navíc neovlivňují pouze fyzické zdraví a tělesnou kondici, ale mají i pozitivní účinky na naši psychiku a projevují se daleko dříve než např. snížení nadměrné hmotnosti či zlepšení tělesné zdatnosti. Pravidelný a dostatečný

pohyb nás může ochránit mimo jiné proti srdečnímu infarktu, ateroskleróze, cévní mozkové příhodě, vysokým krevním tlakem. Snižuje riziko onemocnění diabetu 2. typu, vzniku rakoviny zejména tlustého střeva a konečníku. Je prevencí obezity, osteoporózy a pohybově podpůrného systému. Zlepšuje mnoho funkcí a parametrů lidského těla (metabolismus, dechovou funkci, složení krevních tuků, výkon srdce, imunitní systém, svalovou hmotu, tělesnou hmotnost aj.). Podle Stejskala (2004) pravidelné cvičení spolu s přirozenou (habituální) pohybovou aktivitou a přiměřeným příjmem energie jsou považovány za nejlepší, nejbezpečnější a ekonomicky nejméně náročné preventivní a léčebné prostředky v boji s výše uvedenými onemocněními.

Vondruška a Barták (1999) a také WHO (2007) prezentují, co z hlediska preventivního působení na lidské zdraví a organismus přináší pohybová aktivita:

- stimuluje produkci endorfinů v mozku (projevuje se lepší náladou, navození pocitu uvolnění a štěstí),
- zvyšuje duševní potenciál (zlepšuje paměť, soustředěnost a tím zvyšuje schopnost děle a více přemýšlet),
- harmonizuje systém autonomního nervstva a endokrinního systému (navozuje pocit klidu, vyrovnanosti, zvyšuje se sexuální aktivita, odolnost proti stresu),
- uvolňuje svalové napětí a odstraňuje záporné emoce (zvyšuje sebevědomí, tlumí rozčílení, snadněji se vyrovnáváme s problémy),
- upravuje biochemické hodnoty tuků v krvi, mění metabolismus tuků (úbytek nadbytečných kilogramů, oddalování procesu kornatění tepen srdce a mozku, u diabetu umožňuje postupné snižování dávek inzulínu),
- má preventivní vliv na úbytek vápníku z kostí (prevence osteoporózy),
- zvyšuje pevnost a pružnost kloubních vazů a úponových svalových šlach, ohebnost kloubů, svalovou sílu, vytrvalost a klidové napětí svalu,
- podporuje krevní oběh, zvyšuje vytrvalost, je lépe zajištěna látková výměna, lépe pracují ledviny, játra a další vnitřní orgány, preventivně působí na vznik křečových žil, zvýšenou srážlivost krve, trombózu hlubokých žil dolních končetin a poruchu lymfatické cirkulace,
- zlepšuje schopnost krve přenášet kyslík,
- snižuje klidovou hodnotu srdeční frekvence, zlepšuje činnost srdce, normalizuje krevní tlak,
- zpomaluje proces stárnutí, prodlužuje délku života i její aktivní část ve stáří,

- stimuluje hluboké břišní dýchání,
- má preventivní vliv na vznik chronického únavového syndromu,
- potlačuje abstinenční příznaky,
- snižuje riziko potratu, usnadňuje porod a je dokázáno, že aktivním matkám se rodí zdravější děti.

2.2.2 Psychosociální aspekty pohybových aktivit

Je zcela nepochybné, že pohybová aktivita pozitivně působí na rozvoj člověka také v oblasti psychosociální. Pohybová činnost podstatným způsobem snižuje vnímání subjektivního stresu a redukuje riziko symptomů a frekvence depresí, zlepšuje sebeúctu a kognitivní funkce, posiluje sebevědomí. Lidé, kteří mají nedostatek pohybové aktivity, trpí dvakrát více depesemi než aktivní lidé (Morgan & Bath, 1998).

Účastí v kolektivní pohybové aktivitě dochází k rozvoji týmové spolupráce, osvojování různých sociálních rolí, rozvoji etického a sociálního vědomí a smyslu pro odpovědnost v sociálních vztazích. Dále zvyšuje míru sociální soudržnosti ve skupinách, odvádí mladé lidi od antisociálního a patologického chování včetně kriminality (vandalismus, užívání drog, násilí, krádeže apod.). Skupinové aktivity zlepšují psychickou kondici a sebeúctu jedince. Hlavně podporuje a rozvíjí pozitivní sociální hodnoty a základní kompetence člověka potřebné pro život. V této souvislosti můžeme ještě zdůraznit významné působení aktivit ve výchově, vzdělávání v procesu učení, v motivaci, rozvoji dovedností.

2.2.3 Příspěvek pohybových činností na kvalitu života

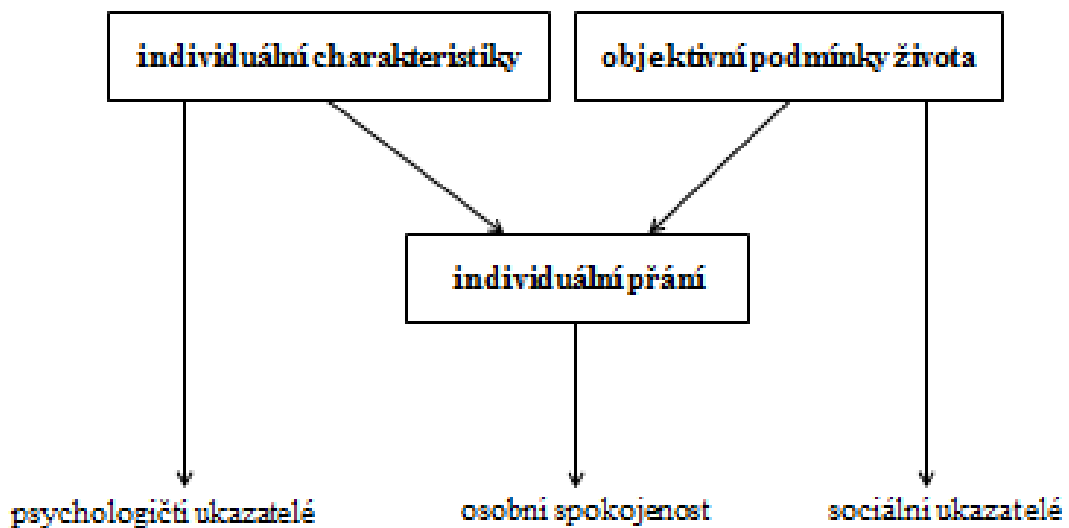
Kvalita života

Je zřejmé, že kvalita života souvisí s naplňováním lidských potřeb, s uspokojováním přání a tužeb jedince (Häyry, 1991). Každý jedinec považuje za kvalitu života něco jiného, jsou to subjektivní potřeby. Je žádoucí, aby požadavky na jeho kvalitu byly z osobního hlediska naplňovány.

Rozdílnost vnímání kvality života není dána pouze tím, zda jde o vnitřní pohled jedince nebo vnější pohled společnosti. Dochází tak k porovnávání kvality života lidí různých kultur či lokalit. O kvalitě života se vedou diskuse v různých vědeckých

oborech. Ve filozofii se o tomto tématu diskutuje, zabývá se jí náboženská učení, je předmětem zkoumání v sociologii a v neposlední řadě se ji lékaři snaží zlepšovat. Je věcí každodenního praktického života ve společnosti a nelze proto určit univerzální a jednoznačná kritéria pro její hodnocení (Slepičková, 2005).

Faktory promítající se do vnímání úrovně kvality života jsou znázorněny na obrázku 2. Na úrovni jedince jsou podstatné konkrétní podmínky jeho existence (materiální zajištění, sociální kontakty, možnosti seberealizace aj.), o nichž vypovídají psychologičtí ukazatelé. V objektivní rovině je postižen stupeň rozvoje společnosti ve všech oblastech společně s tím, jak společnost plní své povinnosti vůči svým členům (Slepičková, 2005).



Obrázek 2. Model pro posouzení kvality života

1) PSYCHOLOGOČTÍ UKAZATELÉ

- existenční podmínky (souvisí s materiální a finanční situací člověka a hodnotí také stav jeho zdraví a osobní bezpečí),
- vztahy s ostatními lidmi (zde zahrnujeme pocit osobní spokojenosti, kvalitu partnerských vztahů, příbuzenských a přátelských vztahů),
- osobní rozvoj a naplnění života (potřeba žít smysluplný život ve stimulujícím prostředí, intelektuální rozvoj, mít zajímavou a prospěšnou práci, v níž se uplatní osobní zkušenosti a kreativita),
- společenské a občanské aktivity (pomoc druhým a účast na veřejném dění),
- rekreace (odpočinek, zábava, oproštění od všedních povinností, prostor pro aktivity a volný čas).

2) SOCIÁLNÍ UKAZATELE

- zdravotní péče, zdravotnictví,
- sociální péče,
- vztahy ve společnosti,
- životní úroveň,
- vzdělání,
- bezpečnost,
- bydlení,
- prostředí,
- volný čas.

3) OSOBNÍ SPOKOJENOST

- individuální pohled, hodnoty,
- uspokojení osobních potřeb, přání, touhy,
- sociální a kulturní prostředí,
- prožitky, zážitky,
- subjektivní hodnocení sama sebe,
- životní styl a způsob.

Životní styl a zdraví

Pohybová aktivita je jednou z nejdůležitějších komponent zdraví a zdravého životního stylu. „Zdraví je celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí.“ (Křivohlavý, 2001, 40). Představuje pro člověka tu nejcennější hodnotu. Je neoddelitelnou součástí života a provází ho po celou jeho dobu. V životě ovlivňuje spoustu věcí, potažmo i naše rozhodování o budoucnosti. Bohužel málo kdo si to plně uvědomuje a chová se podle toho. Často se stává, že si začínáme něčeho vážit, až když je pozdě a definitivně o to přicházíme, u zdraví to platí dvojnásob.

Statistická data nám ukazují, jak za poslední roky přibyla vážná onemocnění ve spojení se stresem, pracovním přetížením, obezitou, nedostatkem pohybu, špatnými stravovacími návyky, nezdravým životním stylem. Progresivně narůstá onemocnění srdce, cév a krevního oběhu, diabetu, rakoviny tlustého střeva. Souhrnně je dnes

nazýváme civilizační choroby. Zarážející je, že jsou postiženy, čím dál mladší ročníky narození a ani děti v tomto ohledu nejsou výjimkou. Tento fenomén je celosvětovým problémem a bohužel Česko v něm zaujímá přední příčky.

Právě se zdravím velice úzce souvisí životní styl, jenž zahrnuje velké množství faktorů. Z obecného hlediska to lze vyjádřit, jako souhrn všeho jakým způsobem člověk žije. „Je to vlastně způsob života – to, jak se stravujeme, jakou máme pohybovou aktivitu, ale rovněž jaké máme hygienické návyky, spánkový režim, kterým myslíme dostatečné množství pravidelného spánku, a jak relaxujeme, tedy jak zvládáme každodenní stres“ (Mužík, 1997, 11).

Výzkumy potvrdily, že životní styl dlouhodobě nejvíce ovlivňuje zdraví každého jedince a to v průměru až z 80%, zbylých 20% je dáno ostatními vlivy např. zdravotnickou péčí, dědičností, životním prostředím. Z toho můžeme vyvodit, že všichni lidé se zásadně svým chováním podílí na zdraví. Bohužel neexistuje jediný správný návod na zdravý životní styl. Existují však jisté zásady, jakými bychom se mohli řídit. Musíme však dodat, že potřeby a možnosti každého z nás jsou odlišné. Je třeba brát v úvahu fyzický a psychický stav, zdravotní stav i věk.

Zdravý životní styl představuje kombinaci několika faktorů:

- *Pravidelnost* je z dlouhodobého hlediska zásadním prvkem, které ovlivňuje zdraví člověka. Dodržovat by se měla ve všech činnostech - v jídle, v pitném režimu, ve spánku, v pohybu i odpočinku. Organismus má v sobě zabudovány biologické hodiny a jakýmkoli násilným změnám se brání, což má za následek nadměrnou únavu, hromadění tuků a posléze zdravotní problémy. Proto se doporučuje chodit spát a vstávat v pravidelný čas, jíst častěji a v menších dávkách. To samé platí o pitném režimu a v dalších mnoha lidských potřebách. Tělo se doslova těší na přísun dávky, tak jej nenechávejte čekat.
- *Zdravá a vyvážená strava* – potrava je vkladem do našeho zdraví, který se nám vrátí i s úroky. Dodáváme tělu důležité živiny (sacharidy, tuky, bílkoviny, vitamíny, minerály, vodu) potřebné k udržení optimálního zdraví a výkonnosti. Každé tělo je jedinečné a vyžaduje si odlišný přístup. Co je vhodné pro jednoho, nemusí být vhodné pro druhého. Jsou však určitá pravidla, jež platí pro každého. Konzumace rozmanitých druhů potravin ve vyváženém poměru. Příjem energie by neměl výrazně převažovat nad

výdejem. Jíst méně, ale více chodů.

- *Přísun tekutin* – v dostatečném množství je nesmírně důležitý pro celkovou kondici těla a správnou funkčnost vnitřních orgánů. Nejvhodnější tekutinou je samozřejmě voda, která hraje v organismu člověka nezastupitelnou roli. Nemůžeme ji ničím nahradit. Do seznamu přijatých tekutin nepočítáme alkohol ani kávu, naopak ještě nás odvodňují. Jedním z příznaků nedostatku tekutin je únava a bolest hlavy. Vhodným doplňkem jsou i minerální vody obsahující stopové prvky jako např. draslík, hořčík, vápník, sodík, železo, selen, zinek a další, mají příznivý vliv na lidský organismus. I zde však platí, nic se nemá přehánět. Člověk by neměl vypít více než půl až jeden litr za den, protože hrozí hromadění minerálních látek v těle, především v cévách, játrech, ledvinách.
- *Spánek* – o jeho vlivu na lidský organismus nemůže být ani pochyb. Doporučená denní dávka je 7-8 hodin kvalitního a nepřerušovaného spánku. Důležitým aspektem je pravidelnost, naučme se chodit spát a vstávat ve stejnou dobu. Respektujeme naše biologické hodiny, tělo se tak připraví na danou hodinu a ráno se budeme probouzet svěží. Před spánkem se vyhýbejme konzumaci jídla, alkoholu, kouření. Velice prospěšným receptem na klidné spaní je krátká procházka na čerstvém vzduchu nebo příjemná relaxace.
- *Relaxace* – odpočinek, uvolnění a odreagování se od všedních starostí a povinností nemůžeme považovat za ztracený čas. Tělo i psychika si musí oddechnout, abychom byli připraveni na další zátěž. Žít doslova „naplno“ není dlouhodobě přijatelný stav a tělo nám to pak vrátí. Jednou z podmínek udržení si dobrého zdraví, je najít si čas v nabitém programu jen pro sebe alespoň dvě hodiny týdně. Zvolení způsobu relaxace je naprosto individuální a k dispozici je celá paleta možností. Výběr je opravdu pestrý, někomu může vyhovovat návštěva relaxačních a regeneračních center, jinému prohlídka galerií či zhlédnutí divadelního představení a pro někoho může být ideální obyčejná procházka parkem.
- *Prevence* – dodržováním zdravotně preventivních prohlídek je jedním ze základních pravidel, které nám pomáhá předcházet zdravotním komplikacím. Měřením a sledováním tělesných údajů a následným porovnáváním s doporučenými hodnotami nám odhalí zdravotní stav. Včasné zjištění

případných nedostatků či nesrovnalostí může zmírnit, zjednodušit, zkrátit a zlevnit léčbu někdy i zachránit život.

- *Psychika* – život není jednoduchý a zvládání stresových situací je téměř každodenní záležitostí. „Stres je fyziologická, emocionální a poznávací reakce v chování jedince vystaveného stresorům, kterými bývají nejčastěji každodenní životní zkušenosti: práce, mezilidské vztahy, rodina, volný čas.“ (Cungi & Limousin, 2005, 134). Často pracujeme ve spěchu a pod tlakem. Děláme vše na poslední chvíli. Neustále se ocitáme před různými rozhodnutími, z toho pramení strach z chyby, budoucnosti. Stres narušuje naši duševní pohodu a je původcem mnoha zdravotních potíží, proto bychom se měli naučit s ním pracovat a zvládat ho. Vzhledem už k zmíněným a mnoha dalším situacím stres nelze ze života odstranit. Lze jej však eliminovat a redukovat svým zdravým životním stylem, který popisují v předešlých odstavcích. Snad bych to jen doplnil o pozitivní myšlení, dobrou náladu, příjemné vztahy. Duševní pohoda a optimismus dokáže někdy i zázraky. Úsměv zase vyléčí kdejaké neduhy. A nejvyšším vrcholem blaha je stav zamilovanosti a lásky. V krizových chvílích nejste na vše sám, ale s partnerem, který stojí při vás a poskytne vám psychickou oporu. Mějme pořád na paměti, že naše celkové zdraví, včetně tělesné kondice závisí na psychické vyrovnanosti a čistotě.
- *Závislosti* – jsou jedny z největších nepřátel člověka. Podmínkou zdravého životního stylu je vyvarovat se jakýchkoli závislostí a nemám na mysli jen alkohol, kouření a drogy. Závislost si můžete vypěstovat na čemkoli (práce, hazard, jídlo, počítač, mobil, sladkosti, léky, nakupování atd.). Je to stav, kdy máme neustálou potřebu opakovat určité chování. Zpočátku působí uspokojivě, uvolněně, naplňující touhy. Posléze přináší veliké problémy všeho druhu. Není jednoduché takových závislostí se zbavit. Je to velice dlouhodobá záležitost, jež vyžaduje pevnou vůli a odhodlání.
- *Pohybová aktivita* – pravidelný a dostatečně intenzivní pohyb prokazatelně prospívá a utužuje zdraví člověka, proto by měl být zařazen v optimálním množství do pravidelného režimu. Pohybová aktivita by se měla skládat z posilovacích cvičení a aerobních činností, dle zájmu jedince. Tím je zabezpečena vyšší pravděpodobnost adherence ke sportovním činnostem, které jako prevence zabraňují ztrátám svalové hmoty a brání vzniku celé řady

závažných onemocnění a současně pozitivně ovlivňují psychiku.

2.2.4 Sport

Možnosti, které dnešní sport nabízí, poskytují široký prostor pro každého jedince pro svou seberealizaci a vyjádření hodnot, které jsou mu vlastní. Sport je různorodým a velice flexibilním společenským fenoménem co do obsahu i organizačních forem. Není jen výsadou mladých a nadaných lidí, individuů dosahujících špičkové výkony, ale mohou se zapojit a účastnit i starší nebo dokonce handicapovaní lidé. Ve sportu přece nejde jen o výsledky, vítězství a prohry, přináší nám radosti, zábavu, napětí, dobrodružství a nesmíme zapomenout i zdraví. „Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (Slepičková, 2005, 28).

Z hlediska rozlišení důvodů a cílů, kvůli kterému se lidé sportu věnují, bychom sport mohli rozdělit do tří základních kategorií: vrcholový, výkonnostní a masový. Vrcholový a výkonnostní sport je spjat s pravidelnou účastí v soutěžích a členstvím ve sportovních organizacích. Navíc vrcholový sport je velmi úzce spojen s profesionálním sportem a pro jedince se stal hlavním zdrojem obživy. Z pohledu zdraví, volného času a životního stylu nabízí masový sport neregistrovaným a příležitostným zájemcům účastnit se amatérských nepravidelných soutěží, bez nutnosti registrovaného členství, kde si mohou vzájemně poměřit síly, přitom výsledek není podstatným kritériem úspěchu. Smyslem masového sportu je podpora a zapojení široké veřejnosti, s cílem posílit jejich zdraví a zdatnost.

Podobně jako se vyvíjí společnost, technologie, procesy a další existující faktory obklopující lidstvo, tak se vyvíjí i sport. Vymýšlíme si nové sportovní aktivity. Zpočátku se jim věnujeme pro zábavu a potěšení. Postupně se však v mnohých těchto aktivitách začne prosazovat prvek výkonu a pak je jen kousek k vytvoření systému přesných pravidel a soutěží. Tímto způsobem vznikla celá řada sportů, které se přiřadily a zakotvily ke sportovním disciplínám.

2.3 Lední hokej

Lední hokej patří v České republice k nejpobulárnějším sportům. Úspěchy na mezinárodním poli v různých věkových kategoriích a soutěžích přispělo k popularizaci a zájmu široké veřejnosti tohoto sportovního odvětví.

Lední hokej je nejrychlejší kolektivní hra na světě, která se odehrává na ledové ploše a jejímž cílem je dopravit kotouč do soupeřovy branky. Činnost je tvořena hráči na bruslích, jež se podílí na útočné a obranné fázi hry. Variabilita činností s proměnlivou rychlostí klade vysoké nároky na dovednosti jednotlivých hráčů, formace, potažmo celého mužstva.

Rychlost hry, možnost uplatnění tvrdého prosazování v osobních soubojích dává hokejové hře charakter mužného, čestného boje. Náročnost hry vede ke střídání hráčů, kteří v krátkém časovém úseku vydávají maximum sil, které se regenerují relativně delším pobytem na střídačce. Pro lední hokej je tedy charakteristické střídání napětí a uvolnění stejně jako akcí vázaných na různý bruslařský pohyb i různou technikou ovládní hole a kotouče (Kostka, Bukač & Šafařík, 1986, 9).

2.3.1 Historie ledního hokeje

Za kolébku ledního hokeje je považována Kanada. První utkání se uskutečnilo v roce 1855 v zamrzlém přístavu města Halifaxu v Kanadě. Utkala se mužstva anglických vojenských posádek. Na každé straně hrálo padesát i více hráčů. Branky byly od sebe vzdáleny přibližně 300 metrů.

V roce 1878 dostala tato hra obecně platná pravidla a v roce 1886 vznikla první organizace této hry – Montrealská hokejová amatérská asociace.

Po roce 1900 pronikl kanadský hokej i do Evropy. V této době byl v evropských zemích do značné míry rozšířen tzv. bandy hokej. Český svaz hokejový byl založen v roce 1908 a společně sdružoval lední i pozemní hokej a téhož roku byl přijat za člena LIHG (Ligue Internationale de Hockey sur Glace) – Mezinárodní hokejové federace. První mistrovství zemí koruny České v kanadském hokeji se konalo 14.2.1909 (Ondřej & kol., 1987).

2.3.2 Charakteristika hry

Hlavní charakteristikou a odlišností této sportovní hry je, že se hráči pohybují na bruslích. V rukou drží speciální náčiní - hokejovou hůl, pomocí které ovládají kotouč. Další odlišující prvek spatříme v prostředí. Hraje se na ledovém kluzišti o maximálních rozměrech 61 x 30 metrů, jež je ohraničeno zábranou (mantinelem) se zaoblenými rohy. Snahou každého mužstva je dopravit kotouč dovoleným způsobem do vymezeného prostoru, tím je soupeřova branka. Branka je uznána tehdy, pokud kotouč přejde za brankovou čáru celým svým objemem.

Lední hokej se řadí mezi nejrychlejší kolektivní sportovní hry. Pro lední hokej jsou typické rychlé změny herních situací. S tohoto důvodu musí každý hráč být schopen reagovat náhlou změnou směru pohybu, což podmiňuje rychlé vyhodnocení, rozhodování a tvorba řešení na nově vzniklé situace.

Podobně jako u každého sportu dochází k neustálému vývoji a zdokonalování, ani v ledním hokeji tomu není jinak. Současný trend směřuje ke zvyšování rychlosti, vyšší tvrdosti v osobních soubojích v rámci dovolených pravidel, což klade velké nároky na sílu. Toto pojetí hry společně s vysokou četností utkání a náročnou přípravou na novou sezónu determinuje osobnost jedince. Při sledování utkání se tak můžeme přesvědčit, že se v moderním hokeji prosazují tvrdí, zdravě agresivní, sebevědomí, soutěživí hráči. V kolektivních sportech je rovněž nezbytné budovat v hráčích i další týmové povahové rysy: obětavost, soudružnost, čestnost, odpovědnost, týmovost a další (Kostka, 1971).

2.3.3 Základní pravidla

Znalost pravidel je nezbytná pro nácvik herních situací podobně jako u jiných sportovních odvětví. I zde platí, že pravidla procházejí svým vývojem s ohledem na pokrok, rostoucí dovednosti hráčů a rychlost hry, zvyšování atraktivity a v neposlední řadě ovlivňují bezpečnost samotných aktérů a diváků.

Hráči-mužstvo

V průběhu hry nesmí být na ledě více jak šest hráčů na každé straně (brankář, pravý a levý obránce, pravý a levý křídelní útočník a střední útočník). Hráči se střídají kdykoli, a to i v průběhu hry s tou podmínkou, že hráč vstupující do hry zahraje puk,

nebo se jakýmkoli způsobem fyzicky dotkne soupeře, přičemž hráč odcházející ze hry je dosud na ledě, je udělen menší trest na dvě minuty.

Hrací doba

Základní hrací doba je 60 minut čistého času (při přerušení hry se zastavuje čas), která je rozdělena na tři dvacetiminutové třetiny. Jednotlivé třetiny jsou odděleny 18 minutovou přestávkou pro úpravu ledu, odpočinek, občerstvení hráčů a předání taktických pokynů.

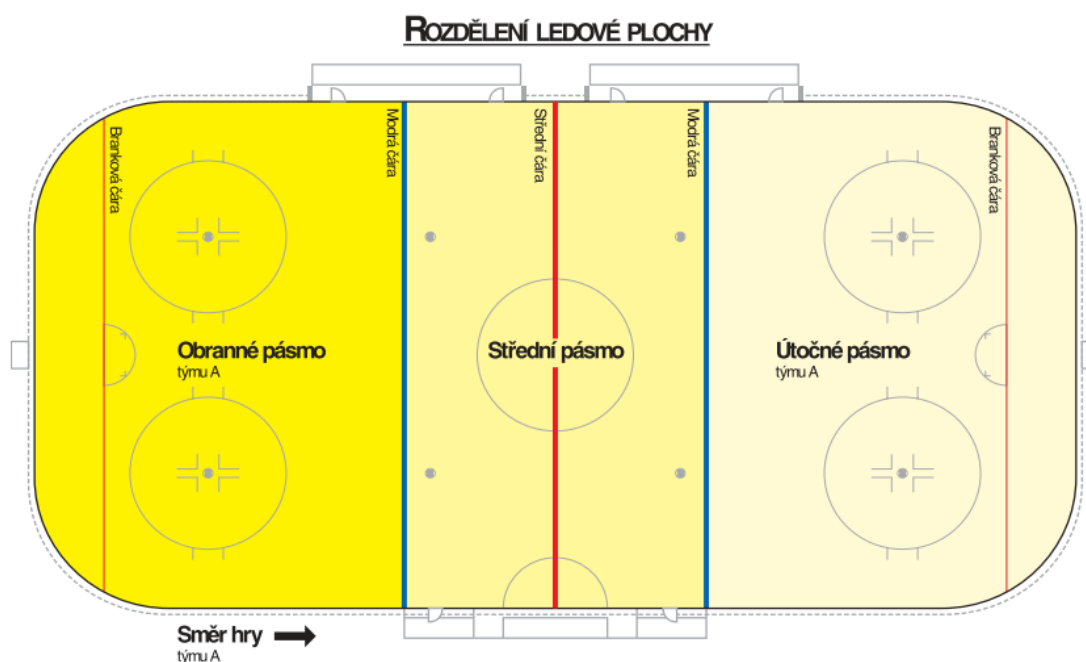
Rozhodčí

Utkání extraligových a mezinárodních soutěží řídí na ledě čtveřice rozhodčích (dva hlavní a dva čároví). Hlavní rozhodčí řídí celé utkání a má konečné, rozhodující slovo při vzniklých situacích a rozhoduje o trestech. Čárový rozhodčí odpovídá především za posuzování těch pravidel, které souvisí s čarami (ofsajd, zakázané uvolnění). Kromě toho jsou k dispozici tzv. pomocní rozhodčí: časoměřič, zapisovatel, dva dohlížitele trestů, dva brankoví rozhodčí a jeden brankový videorozhodčí.

Ledová plocha

Hrací plocha je mezi brankovými čarami rozdělena na tři stejné části modrými čarami o šířce 30 centimetrů přes celou šířku kluziště a musí být prodlouženy až na hrazení. Část plochy, kde se nachází branka, se nazývá obranné pásmo z pohledu mužstva bránící tuto branku. Prostřední část nazýváme střední pásmo a území nejvzdálenější od bránící branky je útočné pásmo. Čára mezi pásmy se považuje za součást toho pásma, ve kterém se nachází právě kotouč. To je důležité pravidlo především pro rozhodování ofsajdů. Hráči útočícího týmu nesmějí vjíždět do útočného pásma dříve než kotouč. Druhý případ nastane, pokud kotouč opustí útočné pásmo je povinností všech útočících hráčů jej opustit. Při porušení obou pravidel se hra přeruší, dochází k ofsajdu.

Uprostřed hřiště je vyznačena červená čára, dělící hřiště na dvě poloviny. Tato čára je důležitá pro posuzování pravidla o zakázaném uvolnění. Případ nastane, pokud útočící hráč vystřelí nebo odehraje kotouč ze své poloviny hřiště a ten překročí brankovou čáru bránícího družstva. Pravidlo však neplatí v případě, že útočící tým hraje s nižším počtem hráčů na ledě (v oslabení).



Obrázek 3. Rozdělení ledové plochy (www.cslh.cz)

Tresty

Při porušení herních norem ledního hokeje v utkání se využívá pravidlo o udělení trestu. Při menším trestu je hráč (netýká se brankáře, odpyká si ho jiný hráč) vykázán na trestnou lavici na dobu dvou minut a hra pokračuje s nižším počtem hráčů. V případě vstřelení branky mužstva s vyšším počtem hráčů, hráč oslabeného družstva se vrací zpět do hry před uplynutím dvou minut.

V případě udělení většího trestu, je hráč vyloučen do konce utkání (platí i pro brankáře), náhradní hráč zaujme místo na trestné lavici na pět minut. V tomto případě oslabenému mužstvu při inkasovaném gólu se tento hráč nevrací do hry, odpykává si celý trest.

Osobní trest znamená vyloučení ze hry na deset minut (při udělení druhého trestu se jedná o trest do konce utkání, týká se i brankáře). Nedochozí k oslabení mužstva, náhradní hráč ihned zastoupí místo potrestaného hráče.

Specifickým trestem je nařízení trestného střelení. Tým získává výhodu samostatného nájezdu, kdy hráč ze středového bodu pro vhazování jede vstříc brankáři postihnutého družstva, aniž by mu v tom bránil kterýkoli jiný hráč.

2.3.4 Výstroj a výzbroj hráče

Vzhledem k tomu, že lední hokej je poměrně tvrdý kontaktní sport plný osobních soubojů, rychlost pohybujících hráčů je vysoká, vystřelený puk letí rychlostí okolo 160 km/h. To jsou prvky a herní činnosti, které zvyšují pravděpodobnost úrazu a vážných zranění. Proto je potřeba eliminovat tato rizika používáním vhodné výstroje a výzbroje.

Výbava hráčů:

- chrániče holení včetně kolen, (brankář: betony),
- chrániče loktů,
- chrániče ramen, (brankář: vesta s chráničem prsou a ramen),
- rukavice, (brankář: lapačka, vyrážečka),
- kalhoty,
- helma s chráničem očí (plexisklo), (brankář: maska)
- suspensor,
- brusle,
- hokejka.

2.3.5 Rekreační hokej

I když má hokej v České republice dlouholetou tradici, není mezi rekreačními sporty moc rozšířen. Na příčinu tohoto faktu se můžeme podívat z několika úhlů pohledu. Jedním z nich je prostor, ve kterém se hra provozuje. Naše přírodní podmínky, vzhledem k mírným zimám, neposkytují dlouhodobě přírodní led, ten se utváří jen sporadicky a to ještě v místech s vyšší nadmořskou výškou. Zimních stadionů není příliš mnoho i časový prostor určený pro rekreační hokej je nedostačující.

Další příčinu, která ovlivňuje počet rekreačních družstev, je ekonomická náročnost na pořízení výzbroje a výstroje. Zde nemůžeme mluvit o základním vybavení, ta musí být kompletní, dokonalá pro hráčovu bezpečnost.

Ještě bych snad vypíchl specifické dovednosti, jež jsou kladeny na samotné hráče a o brankářích to platí dvojnásob. Získání hokejových dovedností je dlouhodobá záležitost, vyžadující pravidelný trénink. Jde zejména o bruslení a to v různých směrech

vpřed i vzad, navíc spojené s manipulací hokejky jako je vedení kotouče, přihrávka či střelba a to ještě v několika rozmanitých situacích a variantách.

Důsledkem těchto zmíněných faktorů se většina rekreačních hráčů rekrutuje z řad bývalých hokejistů všech věkových kategorií a hokejových nadšenců, pro které toto sportovní odvětví je součástí životního stylu.

2.4 Sociálně patologické jevy

Pojem sociální patologie zavedl do sociologie anglický filozof a sociolog Herbert Spenser, jenž hledal paralelu mezi patologií sociální a biologickou, mezi biologickým a společenským organismem. Zabýval se příčinami jejich vzniku a existence.

Sociální patologie je vědní obor, který studuje sociálně patologické jevy a zabývá se nezdravými, obecně nežádoucími společenskými jevy. To znamená společensky nebezpečným chováním, porušujícím právní normy a negativně sankcionované deviantní chování. Studium těchto nežádoucích jevů se zabývá řada oborů, jako je právo, etika, estetika, etnografie, kulturní a sociální antropologie.

Sociálně patologické jevy jsou socio-kulturně determinovány a jsou proměnlivé v čase. Mnoho sociálně nežádoucích jevů má spíše individuální charakter a dopad na jedince, v podstatě bychom mohli mluvit o chorobách a poruchách (alkoholismus, sebevražednost). Samozřejmě se vyskytuje tento fenomén i ve společenských skupinách a vycházejí z jistých sociálních podmínek a vlivu prostředí komunity, zvyklostí a norem systému, náboženství apod. (Krejčířová & Skopalová, 2007).

Stejně autorky rozdělují míru společenské závažnosti poruch chování, sociálně patologických jevů do tří skupin:

1. *Disociální* (dificilní) - spíše dílčí a krátkodobé výstřelky v chování jedinců, často typické pro věkové skupiny, příslušníky subkultur, obvykle na hranici normy a patologie (vandalismus, útoky z domova, graffiti, záškoláctví atd.).
2. *Asociální* (delikvence) – výrazně patologické jevy, v rozporu se společenskou morálkou, závažnější odchylky chování od sociálních, etických a pedagogických norem, které však ještě nemají ráz trestné činnosti (alkoholismus, nealkoholové drogy, gambling, náboženský fanatismus atd.).
3. *Antisociální* (kriminalita) – projevy porušují normy společnosti, jsou ničeny hodnoty (kriminální zločiny).

2.4.1 Sociální deviace

Tento termín je odvozen o latinského slova *deviatio*, což znamená odchylka, úchylka. Pojem označuje chování, které porušuje nebo se podstatně odchyluje od některé sociální normy nebo skupiny norem, nezáleží přitom, jestli má pozitivní nebo negativní charakter. Z hlediska sociální deviace nejde jen o porušení a nedodržení normy, ale také její přehánění a posunutí do krajností.

Deviace můžeme posuzovat z několika úhlů pohledu. Například za primární je považována, kdy jedinec, na základě nějaké tragické či jinak stresující události začne nadměrně užívat alkohol. O sekundární mluvíme tehdy, když jedinec je označen sociální skupinou za devianta a tato nálepka zavdává podnět pro následné deviantní chování a ovlivňuje tak jeho další vývoj.

Podle Krejčířové a Skopalové (2007) lze vyčlenit z velkého množství deviací tři základní teoretické proudy:

1. *Biologický* – nacházející příčinu v genetických, anatomických, fyziologických a biochemických faktorech.
2. *Psychologický* – klade důraz na osobnost člověka, motivaci agrese, frustraci.
3. *Sociologický* – zdůrazňuje rozhodující vliv prostředí a sociokulturních či skupinových faktorů.

2.4.2 Závislosti

Závislost je stav člověka, který je existenčně závislý na nějaké látce, činnosti či osobě. Nedokáže se bez předmětu své závislosti obejít a ztrácí přehled o tom, co je v životě skutečně důležité. „Pojem závislost můžeme použít na všechny druhy nutkavého chování. Závislost na látkách a závislost na určitých činnostech má stejný cíl a účel: působit na náladu a přikrýt bolestné pocity“ (Krejčířová & Skopalová, 2007, 61).

Závislost představuje soubor příznaků nebo symptomů, které vznikají následkem působení příslušného podnětu na organismus nebo psychiku, ale nejvíce na jeho psychiku. Z aspektu vlivu negativních důsledků na člověka společnosti můžeme jako nejzávažnější uvést drogovou závislost, hráčskou závislost (hráčské automaty, počítačové hry), kultovní závislost (některé náboženské sekty). (Liba, 2001, 75).

Člověk má sklony k závislosti v okamžiku, kdy není spokojen se svým bytím a hledá a očekává něco víc. Má anebo hledá ideální představu o sobě samém. Snaží se dosáhnout jiného či vyššího vědomí. Pokud člověk žije jen v představách, nežije přítomností v reálném světě, nemůže dojít k uspokojení, má vysoké předpoklady stát se závislým. Přitom co člověk zoufale hledá, už má nebo je na dosah, stačí, aby to poznal.

Druh závislosti naznačuje kvalitu touhy. Uvedu několik závažných příkladů závislostí, které se poměrně často vyskytují v naší současné společnosti. Závislost na práci je frekventovaným fenoménem a poukazuje na osobní nespokojenost, člověk má dojem, že podává nedostatečný výkon, není spokojen s výsledky a kvalitou odvedené práce, vidí stále nějaké mezery. Dalším jevem, který se hojně objevuje v současné době, je nespokojenost se svou tělesnou schránkou, takový člověk paradoxně inklinuje k závislosti na jídle. Jídlo vyplňuje jeho vnitřní prázdnotu, avšak pouze zdánlivě, problém se zhoršuje a člověk se sebou je ještě více nespokojen. Závislost na drogách je jednou z nejnebezpečnějších a nejstarších závislostí, navíc je provázána s kriminální činností. Závislost je určována touhou po poznání a rozšíření vědomí. Droga člověka dočasně zvedá, po opojení ovšem přichází daleko bolestnější uvědomění si stísněnosti vědomí. Jako poslední příklad uvádím závislost na alkoholu. Tímto způsobem člověk nejčastěji řeší osobní problémy nebo potlačuje pocity. Opět jde o dočasné utlumení vědomí. Nastává okamžik uvolnění, veselí, bezstarostnosti, jako by neexistovaly žádné problémy. Jakmile alkohol přestane působit, nevyhnutelně nastupuje kocovina.

Modely závislosti

Mnoho studií se zabývalo vznikem závislosti. Hrubá (1999) konstatuje, že všechny vykazaly ve svých závěrech shodu v tom, že ve vnímavosti pro vznik závislosti má genetická predispozice, která ovlivňuje jak percepce a ovládání stresu, tak metabolické schopnosti organismu (citlivost, účinky, přeměna, vylučování). Odhaduje se, že dědičnost přispívá ke vzniku závislosti u kouření z 52 %, alkoholismu z 30%, kofeinismu ze 44 %.

Na základě studií výzkumů Hrubá (1999) stručně charakterizovala jednotlivé modely takto:

- Neurobiologický model předpokládá přímé působení drogy na nervový aparát, kde se látka váže na receptory, které se časem množí. Nervové buňky se postupně přizpůsobují a snižují svoji citlivost, takže k dosažení efektu je

potřeba vyšší dávky. V tomto modelu hraje primární roli při vzniku závislosti tolerance a abstinenci příznaky.

- Model učení (podmiňovací reflexy dle Pavlova) se zakládá na behaviorálních principech. Užívání drogy způsobuje fyziologické a subjektivní reakce opakující se ve stejných souvislostech a situacích. Chování doprovázející užívání drogy představuje okamžitou a silnou vazbu na pozitivní subjektivní pocity, respektive na negativní vnímání abstinence.
- Kognitivní model sociálního učení zvýrazňuje interakci mezi užíváním drogy a podmínkami prostředí a také mezi individuálním a sociálním prostředím. Jedinec se učí pozorováním svého okolí kulturních, sociálních, fyzických a psychických souvislostí a v tomto kontextu si ověřuje své vlastní poznatky.
- Model sociálních souvislostí se zaměřuje na bezprostřední aspekty, jež nemusejí přímo způsobit psychoaktivní efekt drogy, ale ovlivňuje především její dosažitelnost. Tím máme na mysli legislativní normy společnosti (ceny, distribuci, prodej) a společenské postoje (kouření tabáku, tolerance pití alkoholu), chování členů rodiny, socioekonomická situace jedince.
- Model kulturního kontextu se zabývá studiem skupiny, jejími společnými a jedinečnými znaky. Jednotlivé modely se navzájem doplňují a poukazují na různorodou problematiku vzniku a vývoje závislosti na návykových látkách. Zahrnují spoustu individuálních faktorů, avšak nemůžeme jednoznačně určit jejich vzájemný vztah a míra, jakou přispívají k závislosti. Je téměř nemožné stanovit univerzální žebříček významnosti jednotlivých faktorů, poněvadž každou osobu jinak ovlivňují uvedené faktory, které současně na ně odlišně působí i v dalším průběhu života.

Se závislostmi bezprostředně jsou spojeny abstinenci příznaky, které vznikají při náhlém přerušení přísunu návykových látek, jež byly po delší dobu užívány. Symptomy mají velice rozmanité účinky a to podle typu užívaných látek. Jejich projevy se nejčastěji vyznačují poruchami spánku, bolestmi hlavy, inaktivitou, nechutenstvím, nezájmem, nesoustředěností, neklidem, brutalitou a agresivitou, dále pak halucinacemi, apatií, depresi, sklony k sebepoškození a sebevraždě atd.

U některých látek vzniká v průběhu jejich užívání částečná rezistence. To znamená, že organismus mění svůj metabolismus a vlastnosti nervového systému. Aby

bylo dosaženo podobného účinku jako v počáteční fázi, musí být zabezpečen vyšší přísun drogy.

2.5 Alkohol

Alkoholy jsou nearomatické hydroxylové deriváty uhlovodíků. Tyto organické sloučeniny obsahují skupinu OH. Nejznámější ze skupiny alkoholů je etanol, který je znám pro své hojné využití v průmyslu paliv (biopaliva), potravinářství (alkoholické nápoje), kosmetice. Spousta alkoholů patří mezi jedovaté látky, avšak etanol (etylalkohol) je v malých dávkách slučitelný s lidským životem. Nicméně pokud se dostane do těla, otupuje smysly a vnímání okolí. Co se jedovatosti a nebezpečnosti týče, je prudce jedovatý metanol, který se snadno zaměňuje právě za etanol. Smrtelná dávka metanolu je již pouhých 10 ml.

Etanol má chemické označení C_2H_5OH a vzniká kvašením cukrů účinkem kvasinek. Koncentrace etanolu vyšší než 13% však kvasinky likviduje a začne probíhat kvašení octové, jehož produktem je ocet. Kvašením lze tedy vyprodukovat přírodní vína dezertní s obsahem alkoholu do 20% a při destilaci kvasného základu získáme destiláty o obsah alkoholu 40 – 60%. V Čechách je nejrozšířenějším alkoholickým nápojem pivo, které se vaří ze sladu a charakteristickou chuť mu dodává chmel. Podrobnější schéma podle Kvapilíka (2003) znázorňuje tabulka 1.

Nápoj	Původ (výroba)	Obvyklé % alkoholu
Pivo (0,5 l, 12,9-15,4 g 100% lihu)	vývar z klíčícího obilí	1,6 – 5,4
víno (2 dl, 20g 100% lihu)	ovocná šťáva	11 - 20
vodka (0,5 dl, 20g 100% lihu)	základní surovinou obilí	40 - 50
whisky	obilí nebo brambory	40 - 50
pálenka	obilí nebo brambory	40 - 50
koňaky	předestilovaná vína	29 - 60
brandy	předestilovaná vína	29 - 60
likéry	roztoky alkoholu ve vodě	35 – 40

Tabulka 1. Nejčastěji užívané alkoholické nápoje a obsah alkoholu v nich

Alkohol řadíme mezi nejrozšířenější omamné látky, obsažené v některých nápojích. U člověka způsobuje změny ve vnímání a chování. Proto u většiny činností, které jsou náročné na koncentraci, pozornost a také akceschopnost, je zařazen na seznam zakázaných látek. Porušení a nedodržení pravidel se trestá tvrdými postihy. Přesto v nemalé míře se můžeme setkat s porušováním tohoto zákazu. Asi nejčastěji v souvislosti s řízením motorového vozidla.

Alkohol je vysoce návyková tekutina, organismus si na něj zvyká snadno a při časté konzumaci si ho vyžaduje čím dál více, proto ho řadíme mezi drogy. I přes tato úskalí si bez něho jen velmi těžko dokážeme představit jakékoli společenské události, posezení s přáteli či návštěvou restauračního zařízení.

Jack London svého času poznamenal: Došel jsem k názoru, že všude tam, kde se lidé scházejí, aby si vyměnili názory, zasmáli se, pochlubili se nebo se navzájem dobírali, oddychli si a zapomněli na svou celodenní nebo noční robotu, pokaždé se zákonitě ocitnou u sklenky alkoholu. Bar je místem, kde se lidé setkávají, stejně jako to dříve dělali pralidé u ohniště nebo před vchodem do jeskyně (Sournia, 1999, 98).

Lidé užívají alkoholické nápoje i s vědomím, že vážným způsobem poškozuje zdraví a každoročně si vybírá tu nejvyšší daň. Alarmující počet obětí, jež zemřou v souvislosti s požíváním alkoholu, je stále vysoký. Tím nemám na mysli pouze přímou otravu alkoholem, ale i úrazy a onemocnění spojené s nadměrnou konzumací této látky a nezdravým životním stylem.

2.5.1 Pohled do historie vzniku alkoholu

Alkohol byl ve formě alkoholických nápojů vyráběn už od nepaměti. Stejně dlouhou dobu však lidstvo trpí negativními důsledky užívání alkoholu, a to jak tělesnými, tak duševními. Alkohol přinášel a přináší společnosti celou řadu problémů, takže dokonce i ve středověku si vyžádal mocenské řešení: první protialkoholní zákon byl u nás už v roce 1039, kdy jej zavedl král Břetislav I.

Ve volné přírodě se alkohol vyskytuje zcela běžně ve formě zkvašeného ovoce, obilného zrna nebo medu. Proces kvašení je přírodní jev a bylo jen otázkou času, kdy člověk se seznámí s chutí alkoholu a jeho účinky. Tato pouhá lidská zvědavost přispěla i k mnoha významným vědeckým objevům v průběhu lidského pokolení.

Vědci odhadují na základě jeskynních maleb, že člověk získal zkušenosti s pitím alkoholu v mladší době kamenné (neolitu), v některých pramenech se uvádí dokonce o starší době kamenné (paleolitu). Z toho můžeme vyvodit závěr, že alkohol je nejstarší návykovou látkou na světě.

S nástupem zemědělství v období neolitu, došlo k cílenému obhospodařování půdy a tím k získávání plodin a to nejen k obživě, ale i k výrobě opojných nápojů. Bútory (1989) uvádí, že historické záznamy psané klínovým písmem jednoznačně dokládají pití alkoholu v Mezopotámii už před 5 tisíci roky. Vaření piva mělo jednak rituální charakter a za další, lidé ho pili kvůli jeho chuti a na žízeň.

„První zpráva o pivu v Čechách pochází z Břevnovského kláštera. České země v období raného středověku postupně objevují zálibu v pití vína, i když k jeho pěstování se dostávají až zásluhou sv. Václava“ (Widermannová, 1956, 12). Jeho rozmach dosáhl pomyslného vrcholu za vlády Karla IV., který zdarma nabízel rolníkům a podnikatelům sazenice osvědčených a kvalitních odrůd z jihu. Karel IV. se rovněž zasadil o příznivé exportní podmínky. Za jeho panování se doposud domácí výroba piva přesunula do specializovaných výroben.

V počátcích novověku byl již destilovaný alkohol plně rozšířen v celé Evropě, zatím se však prodával jen v lékárnách. Teprve od roku 1678 se začalo s obecným prodejem kořalek. Napomohl tomu rozvoj lodní přepravy a obchodu, který umožnil evropské destiláty vyvážet i do vzdálenějších destinací po celém světě a naopak přivážet zpět exotické lihoviny. Čilý obchodní ruch s sebou nesl i násilné kolonizátorské postupy. Kolonizátoři užívali kořalky k vykořisťování domorodců a potlačení jejich odporu. V Latinské Americe nalévali domorodým náčelníkům alkohol, aby je opili a mohli jim podstrčit k podpisu pro ně nevýhodné smlouvy. Například v Indočíně přičiněním kolonizátorů připadalo sto obchodů s lihovinami na jedinou školu. V pozdějších letech si všechny národy destilaci osvojily natolik, že byly schopny vyrábět své specifické destiláty (Bútor, 1989, Widermannová, 1955).

Křesťanství původně nezaujalo k pití alkoholu odmítavý postoj. Až v době protireformace formulovalo názor, že opilectví je hřích. I když se to může zdát trochu přehnané, v době raného středověku křesťanská církev dokonce bojovala vínem proti pohanství. Důvod byl prostý. V pohanských rituálech germánských i slovanských národů severní a střední Evropy se jako posvátný nápoj objevovalo pivo. Vinná réva se v chladnějších krajinách nepěstovala, víno s sebou přinášeli až křesťanští misionáři. Rozšířil se názor, že pít víno je křesťanské a pivo je projevem zaostalého pohanství.

2.5.2 Účinky alkoholu v lidském organismu

Etanol se svými účinky blíží barbiturátům, které dokáží tlumit bolest a podporují spánkovou činnost. Jejich působení má krátkého až středního trvání. Alkohol napodobuje účinek mnoha drog. Působí podobně jako kokain a amfetaminy. Tím vyvolává pocity extáze a odbourává zábrany. Sliznicemi, v celém trávicím traktu, je přijímán do krevního oběhu v dutině ústní, žaludku, ve střevech, rovněž při podání konečníkem. Dokonce při aplikaci na kůži u novorozenců může způsobit těžkou intoxikaci vedoucí až ke smrti. Taktéž se absorbuje z plic (dýchání inhalačních par alkoholu). A nemůžeme zapomenout ani na skutečnost, že nepatrné množství alkoholu si tělo vytváří samo fermentací potravin přirozenou střevní mikroflórou a to přibližně 0,04 promile.

Alkohol je zpracováván alkoholdehydrogenázou, což je detoxikační enzym ze skupiny dehydrogenáz, který katalyzuje přeměnu primárních a sekundárních alkoholů na jim odpovídající aldehydy či ketony (Waszkiewicz, Zalewska, Szulc, et al. 2011). Většina alkoholu však dojde do střeva. Odtud velmi snadně přestupuje do krevního oběhu.

Účinek alkoholu závisí na jeho koncentraci v krvi konzumenta. Tato koncentrace se odvíjí od několika základních faktorů: množství požitého alkoholu, tělesná hmotnost, věk, pohlaví, rychlost konzumace, zdravotní stav jedince. Nedá se vyslovit jednoznačné a univerzální stanovisko působení alkoholu na všechny osoby, účinky mohou být u každého jednotlivce různorodé. Co však lze obecně říci, že alkohol má sedativní a hypnotické účinky.

Alkohol ovlivňuje kromě fyzického organismu také psychickou stránku člověka, které se zejména projevuje pocitem zvýšených tělesných schopností, potlačuje špatnou náladu, dává nám pocit bezpečí, zmírňuje tělesnou i duševní bolest, dodává odvahu, zbavuje trémy aj.

Pro tyto a další účinky bývá alkohol hojně konzumován. Společně s tabákem se stal velice dostupným zbožím bez jakéhokoliv omezení na rozdíl od jiných návykových drog. Jeho koupě je zcela legální a nehraje v tom roli ani jeho množství. Tato dostupnost ho katapultovala na přední příčku v jeho spotřebě. I když můžeme nalézt i pozitivní účinky např. snadnější navázání sociálního kontaktu, uklidnění či zmírnění stavu ve stresových situacích apod., tak negativní dopad ho jednoznačně převyšuje. Při

dlouhodobé a neřízené konzumaci dochází k jeho závislosti a to má devastující účinky na celou osobnost člověka po fyzické, psychické a sociální stránce.

Alkohol způsobuje celkový útlum činnosti centrálně nervového systému – od mozkové kůry až po centra vitálních funkcí uložená v prodloužené míše. Právě tato indispozice těchto center je fatálním nebezpečím při předávkování alkoholem. V takovém případě hrozí intoxikovanému jedinci zadušení, jehož příčinou je zhoršená funkce dýchacího centra. Zhoršeny mohou být také obranné dýchací reflexy a může dojít k vdechnutí zvratků ve spánku (v bezvědomí), což může mít za následek rovněž udušení.

Jak již bylo uvedeno, účinek alkoholu závisí mimo jiné na jeho koncentraci v krvi konzumenta. Závislost koreluje na množství požitého etanolu s hladinou etanolu v krvi. Při hladině pohybující se okolo 0,5 promile je patrné zklidnění, hladina kolem 1,5 promile je spjata s narušením svalové souhry a vzrušeností, mezi 1,6-2 promile se etanolová otrava projevuje jako klasická opilost. Poruchy vědomí nastupují kolem 3-4 promile etanolu, nad tyto hladiny je reálné nebezpečí smrti, které je zapříčiněno v důsledku selhání důležitých center v mozku, selháním srdce potažmo celým oběhovým systémem. Bližší znázornění viz tabulka 2.

I velmi malé dávky etanolu podstatně narušují souhru zrakově pohybovou a souhru pohybů na komplexní smyslové podněty. Pomocí různorodých testů sledujících úroveň inteligenčního kvocientu (IQ) lze zjistit po etanolu snížení jak verbálních složek, tak výkonových schopností. Narušení intelektuálních schopností a trvalejší snížení IQ je pozorovatelný při dlouhodobém užívání etanolu (Kvapilík, Svobodová & kol., 1985).

Kachlík (2003) popisuje stupně porušení motorických, sensorických a psychických funkcí a rozeznává některá základní stadia intoxikace alkoholem:

- podnapilost - nejmírnější stupeň, nemusí být okolí patrný, je zjistitelný podrobnějším vyšetřením (dochází např. k prodloužení reakční doby),
- lehký stupeň opilosti - nápadná změna chování, zvýšená psychomotorika, mnohomluvnost, protispolečenské projevy a činy, pohybová nejistota, vrávoravost, porucha senzomotorických funkcí (nejvíce zrak, později sluch),
- střední stupeň opilosti - výrazný útlum, zpomalení psychomotoriky, málo srozumitelná a blábolivá řeč, snížení pozornosti, pády,
- těžký stupeň opilosti - tupost, ztráta orientace, neschopnost samostatné chůze bez opory,

- následujícím stupněm je již těžká otrava alkoholem s poruchami základních životních funkcí.

Hladina alkoholu	Pocity	Chování
0,4 ‰	pocit uvolnění	vyšší riziko úrazů
0,6 ‰	změny nálady	zhoršený úsudek, zhoršená schopnost rozhodování
0,8 ‰	pocity tepla euforie	oslabení zábran, zhoršené sebeovládání, zhoršen postřeh roste riziko úrazů
1,2 ‰	vzrušení emotivnost	povídavost, roste riziko ukvapeného, impulzivního jednání
1,5 ‰	zpomalenost a otupělost	setřelá řeč, někdy sklon k násilnému chování
2,0 ‰	výrazná opilost	obtížná řeč, dvojité vidění, poruchy paměti, případně spánek
3,0 ‰	možnost bezvědomí	nereaguje na zevní podněty, ohrožen vdechnutím zvratků
4,0 ‰ a více	hluboké bezvědomí	riziko zástavy dechového centra, v mozku a zadušení, smrtelné ohrožení.

Tabulka 2. Hladina alkoholu v krvi, změny pocitů a změny chování (Kachlík, 2003)

2.5.3 Narušení výkonových funkcí vlivem alkoholu

Již bylo popsáno, že jednotlivé funkce, schopnosti a dovednosti jsou vlivem alkoholu v různé míře narušeny. Nyní si ve formě souhrnu představíme závěry z výzkumů týkající se těch nejpodstatnějších kategorií a to s ohledem na bezpečnost.

Zrakové funkce

V našem světě je schopnost vidění zcela zásadní, nezbytná pro téměř každou aktivitu všedního života. Konzumace alkoholu patřičně ovlivňuje několik samostatných systémů, např. vegetativní nervový systém, fyziologické funkce oka, binokulární vidění, pohyby očí a v neposlední řadě komplexní vnímání funkce oka. Když se podíváme na jednotlivé zrakové funkce, zraková ostrost sejevila při výzkumu vůči působení nízkých dávek alkoholu málo citlivá, pouze některé studie uvádí její narušení až při požití vysokých dávek. Potvrdily se důkazy, že alkohol narušuje citlivost vůči vnímání barev ve smyslu snížení rozlišovacích schopností barevných odstínů. Výzkum nepotvrdil, že by následkem konzumace malých dávek alkoholu docházelo k zúžení zorného pole. Monokulární zaostřování a binokulární koordinace vykazovaly zhoršené vlastnosti i při mírných hladinách alkoholu. Ve 30 % případech se dospělo k významnému zhoršení funkcí zrakového vnímání už při hladině alkoholu okolo 0,4‰. Při dávkách alkoholu v rozmezí 0,7 – 1,1‰ se došlo k hodnotě 60 %. Další samostatnou podkategorií se zkoumala schopnost odlišovat rychle za sebou jdoucí zrakové podněty a jejich oddělené vnímání. Tato vlastnost je vůči negativním účinkům alkoholu relativně odolná, k jejímu narušení dochází až při hladinách alkoholu 0,7‰ a vyšších (Zvěřina, Janhuba, Emmerová, Racek & Špičák, 2012).

Pozornost

Jak uvádí Zvěřina, Janhuba, Emmerová, Racek & Špičák (2012) překvapivě žádná studie nezjistila významné zhoršení výkonů v testech pozornosti při hodnotách alkoholu v krvi do 0,4‰. Ke zhoršení výkonu dochází až nad touto hladinou, a při hladině 0,8‰ k narušení pozornosti dochází u 60 % studií.

Schnabelová (2011) zařazuje do kategorie pozornosti i tzv. vigilanci, což představuje bdělost. Vlastnost se v testech nejčastěji hodnotila jako schopnost udržet pozornost při velmi nízké intenzitě působícího podnětu. Měření celkem překvapivě prokázalo, že rovněž nedochází u této kategorie ke zhoršení schopnosti při velmi

nízkých hladinách alkoholu. Tento závěr je velmi překvapivý proto, že alkohol je zařazen mezi látky s uklidňujícím účinkem. U jiných sedativně působících látek se pokles vigilance bere jako zásadní poškození. Ke značnému nárůstu a zhoršení bdělosti dochází až při hodnotách nad 0,8‰. Stejní autoři vidí příčinu této „vysoké rezistence“ v povaze testů, jimiž byla vigilance měřena, jejich krátké trvání a relativně vysoká intenzita působících podnětů. Naměřené výsledky z největší pravděpodobností nemají takovou vypovídající hodnotu o udržení bdělosti jako spíše o prostém reakčním času, který je vůči působení nízkých dávek alkoholu normální. S touto kategorií částečně souvisí vliv alkoholu na lidské vědomí. Neurofyziologicky má totiž z hlediska působení alkoholu na CNS klíčový význam retikulární aktivační systém respektive jejich formace, které je ovlivněny alkoholem i při jeho velmi mírných koncentracích a jež hrají významnou roli právě v kontrole úrovně nabuzení a pozornosti.

Ospalost/spánek

Přestože bdělost neboli snížená bdělost v kontextu ospalosti, není schopností ani dovedností a nezačleňuje se přímo do behaviorálních kategorií vyčleněných Schnabelovou (2011), považujeme za důležité ji uvést. Bdělost je předpokladem každého chování zaměřeného na určitý cíl a její snížení pak negativně narušuje podání optimálního výkonu. Ospalost - snížená bdělost představuje rizikový faktor zvýšené nehodovosti, obzvláště v kombinaci s účinky alkoholu, vůči nimž je poměrně citlivá. Podstatná část nehod pod vlivem alkoholu se uskuteční během noci, kdy dochází k fyziologické zvýšené potřebě spánku. Z výzkumu, který měl zjistit závislost alkoholu na době, kdy se začíná projevovat spánek, se potvrdilo, že už při velmi nízkých hladinách alkoholu kolem 0,1‰ dochází k signifikantnímu zkrácení doby spánkové latence. Kvalita spánku je ovlivněna alkoholem, a to i v nízkých hladinách. Při malé dávce alkohol nejprve spánek podporuje a snižuje spánkovou latenci, dobu potřebnou k usnutí, díky sedativnímu účinku. Avšak při hodnotách alkoholu nad 0,3‰ kvalita spánku klesá (Zvěřina, Janhuba, Emmerová, Racek & Špičák, 2012).

Distribuce pozornosti (rozdělená pozornost)

Vůči působení alkoholu je značně citlivá schopnost distribuce pozornosti, ta se rozděluje mezi dva podněty současně, většinou se jedná o jeden centrální a jeden periferní. Dostupné studie zachycují signifikantní narušení už při velmi nízkých hladinách alkoholu a to v rozmezí 0,1 – 0,19‰. Už při hladině 0,7‰ alkoholu je

poškození zachyceno ve více jak polovině výsledků. Při koncentraci alkoholu v rozmezí hodnot od 0,2 – 0,69‰ a následně i v intervalu 0,7- 1,09‰ jsou pak výsledky nerovnoměrné a poškození nepřekračuje hranici 50% všech závěrů. Podle Schnabelové (2011) vysvětlení ovlivňuje fakt, že alespoň v jednom ze dvou současně vykonávaných úkolů se při těchto hladinách alkoholu pozornost dokáže udržet, k tomu se v hodnocení jednotlivých úkolů významně přihlíží, a tudíž k celkovému selhání nedochází (Zvěřina, Janhuba, Emmerová, Racek & Špičák, 2012).

Zpracování informací a paměť

Alkohol zásadně narušuje schopnost zpracovávat informace a to už při hodnotách okolo 0,2‰. Pozorováním se došlo k závěru, že při hladině alkoholu do 0,3‰ je častěji negativně a ve větší míře ovlivněna paměť než zpracování informací, zatímco při středně vysokých hladinách alkoholu nad 0,5‰ je tomu naopak. Ze závěrů výzkumu týkajících se postižení paměti v důsledku konzumace alkoholu jsou signifikantní rozdíly. Příčinu nalezneme zejména v použitých metodách jednotlivých studií a také v zaměření na rozdílný předmět výzkumu, který představoval krátkodobou a jiný zase dlouhodobou paměť, některé rekognici, jiné spontánní vybavení (Zvěřina, Janhuba, Emmerová, Racek & Špičák, 2012).

Reakční časy (prostý a výběrový reakční čas)

Na testovaném vzorku osob, jejichž hladina alkoholu v krvi byla do hodnoty 0,3‰ se reakční časy při vykonávaných úkolech téměř nezměnily oproti hodnotám dosažených v naprosté střízlivosti. K jednoznačným rozdílům došlo až při velmi vysokých hladinách nad 1‰, což potvrdily 3 výzkumy ze čtyř. Při srovnávání vlivu alkoholu na prostý reakční čas a na výběrový reakční čas, kdy zkoumaná osoba má za úkol reagovat pouze na některé podněty a jiné ignorovat, tak ve výběrovém reakčním čase se promítly dvě veličiny, doba k detekování podnětu a doba potřebná k vyhodnocení situace a k učinění rozhodnutí. Z výsledků výzkumu je patrné, že výkon v testech měřících výběrový reakční čas je negativně ovlivněn při nižších hladinách alkoholu než výkon měřící reakční čas prostý. Studie na základě pozorování dokonce dospěla k názoru, že při velmi nízkých hladinách alkoholu (cca 0,17-0,23‰) ve vztahu k reakčnímu času má mírně excitační efekt u některých jedinců. Tento fakt je ovšem omezen na velmi krátký interval. S rostoucí hladinou alkoholu dochází k podstatnému snížení výkonu už při hladině 0,4‰ a vyšší. Rychlost reakce na podnět je jen jednou

charakteristikou, druhý podstatný ukazatel představuje vyhodnocení situace, zda reakce byla správná versus nesprávná popř. přesná či nepřesná. Musíme však pamatovat na odchylku při vyhodnocování, která je způsobena motorickou nepřesností a také falešně pozitivních reakcí, jež je zase důsledkem potlačení zábran a kontroly při nízkých dávkách alkoholu. Z výzkumu tedy vyplynulo, že vlivem alkoholu (i při vyšších hladinách) se nemusí zákonitě zpomalovat reakce na podnět, reakční čas se signifikantně nezhoršuje, přibývá však chyb a nesprávných reakcí a řešení (Zvěřina, Janhuba, Emmerová, Racek & Špičák, 2012).

Psychomotorické dovednosti

Každá třetí studie potvrzuje signifikantní narušení těchto dovedností již při nízkých hladinách kolem 0,4‰ alkoholu. Se stupňující hladinou alkoholu pak procento závěrů nadále významně narůstá, a při hodnotách okolo 1‰ už postižení těchto schopností dokládá téměř 100% studií. Autoři psychomotorickými dovednostmi pojmenovávají situace, u kterých je potřeba zkoordinovat mentální aktivity s motorickou odpovědí, např. koordinaci oko-ruka, udržení tělesné rovnováhy aj. U psychomotorických dovedností výkon v testech zohledňuje právě přesnost reakcí. Za zajímavé zjištění můžeme považovat, že při zkouškách na simulátorech neměl alkohol v malých dávkách vliv na rychlost jízdy, při nízkých hodnotách alkoholu docházelo paradoxně k mírnému snížení rychlosti, avšak analogicky předchozím zjištěním už od hodnoty 0,3‰ alkoholu byla zhoršená přesnost jízdy (Wallgren & Berry, 1970, Perrine, 1973; in Schnabel, 2011).

Sledování (tracking)

Podle Schnabelové (2011) jsou zkoušky sledování nejcitlivějšími na vliv alkoholu. K negativnímu narušení výkonu dochází už při velmi nízkých hladinách kolem 0,2‰ a při hodnotách cca 0,5‰ dokládá signifikantní zhoršení této schopnosti každá druhá studie.

Řízení dopravních prostředků a létání (testy na simulátorech, v provozu)

Patří do specifické kategorie, která je předmětem výzkumu dopravních studií. Mezi všemi ostatními zkoumanými kategoriemi ji řadíme z hlediska negativního vlivu alkoholu k těm nejpodstatnějším a nejvíce sledovaným ve vztahu k bezpečnosti.

Vyžaduje si komplexní zapojení více funkcí a schopností, dochází ke zhoršení výkonu už při velmi mírných hladinách alkoholu.

2.5.4 Sociální chování pod vlivem alkoholu

Agrese a agresivita

I v této oblasti byly provedeny odborné studie, které potvrzují určitou korelaci zvýšené agresivity při konzumaci vysokých dávek alkoholu. Existuje několik hypotéz o vztahu alkoholu a agresivity. Podle Bushmana a Coopera (1990) je jednou z přímých příčin agresivního chování samotný alkohol, respektive jeho farmakologické účinky, jiné teorie akcentují naopak vliv aspektů prostředí a psychologických příčin např. efekt očekávaného působení alkoholu, vnímání opilosti jako stavu, kdy je kulturně a společensky dovoleno i to, co ve střízlivém stavu nikoliv a agresivita je z tohoto důvodu do jisté míry „omluvena“.

Jak výzkumy dokládají ani jedna z hypotéz pravděpodobně neplatí univerzálně a vzájemný vztah mezi hladinou alkoholu v krvi a agresivitou je daleko složitější. Co zůstává faktem, je, že alkohol sám o sobě má schopnost zvyšovat tendenci agresivního chování. Konzumace alkoholu má zvýšený efekt na výskyt agresivního chování, nicméně tento efekt je přitom srovnatelný s jinými nezávislými druhy škodlivých látek či situací. Prokazuje se, že účinky alkoholu ovlivňují agresivitu stejně nebo více než jiné druhy sociálního chování. Do těchto rizikových faktorů můžeme zařadit např. provokaci, podrážděnost, nedůtklivost ve spojení s mužským pokolením.

Sociální chování

V souvislosti s konzumací a hladinou alkoholu dochází v užším slova smyslu ke změnám v sociálním chování, které se dá objektivně měřit a hodnotit z pohledu sociální interakce. Alkohol podporuje smělost a zvyšuje sociabilitu jedince. Člověk získává sebevědomí a tím i odvalu k navození kontaktu. Do určité nízké míry hladiny alkoholu se zlepšují komunikační dovednosti, což se dá zdůvodnit odbouráním trémy. Alkohol nám pomáhá i částečně překonávat bariéry, které mohou být spojeny s případným neúspěch, zklamáním či odmítnutím ve společnosti.

Specifickým problémem a odrazem v chování je interakce požitého alkoholu s medikamenty a drogami. Zejména psychofarmaka se sedativními účinky mohou mít utlumující vliv i u nízkých dávek alkoholu. V odborných kruzích se můžeme setkat

s názorem, že medikamenty, které působí excitačně (povzbudivě), mohou vliv alkoholu oslabit. Antidepressiva mající excitační účinky nebo stimulační přípravky působí v kombinaci s alkoholem velmi nevypočitatelně a individuálně. Konzumace alkoholu bývá důležitým doprovodným faktorem problémů s předávkováním různými drogami, nejčastěji jde o kombinaci s konopnými drogami.

Můžeme se ještě zmínit o zpožděném účinku alkoholu po konzumaci, jde o zbytkové účinky alkoholu a podání následného výkonu po předchozím jeho požití, přičemž už není obsažen v krvi. Nejedná se o kocovinu, kdy organismus reaguje na metabolické produkty alkoholu.

2.5.4 Závislost na alkoholu

Nadměrná konzumace alkoholických nápojů bývá označována odborným termínem alkoholismus, který byl poprvé použit švédským lékařem Magnussem Hussem již v roce 1849, avšak až o sto let později začal být chápán alkohol jako medicínský problém.

Charakteristika závislosti na alkoholu by se dala popsat jako silná až přemáhající touha požití alkoholu přes vědomí, jaké to přinese následky. Závislosti propadá 7-10% pijáků podle citlivosti a dlouhodobého vlivu společenského prostředí. Výzkumy prokázaly, že vyšší počet alkoholiků je v rodinách, kde nejčastěji otec nebo jiný člen rodiny má problémy s alkoholem. Existují souvislosti mezi genetickou výbavou jedince a rizikem zneužívání alkoholu (Kachlík, 2003).

Evropa patří dnes ke kontinentům s největší produkcí a zároveň i spotřebou alkoholu. V ČR je situace dosti alarmující, po mírném poklesu spotřeby v 80. letech došlo nyní k opětovnému nárůstu, tradičně vysoká je spotřeba piva. Statistické údaje hovoří o výdajích až 20 % na alkoholické nápoje, které ukrájí z rodinného rozpočtu. Nejrizikovější skupinou představuje mládež, u které dochází k rychlému rozvoji psychické i fyzické závislosti dříve, než je tomu u starších dospělých jedinců. Varováním je, že roste počet alkoholiků, přičemž se snižuje jejich věková hranice. Pití o samotě je ojedinělý jev, daleko častěji se setkáváme s alkoholem na společenských večírcích. Bohužel v současnosti se setkáváme se zvyšujícím počtem žen-alkoholiček.

Na počínající problémy s alkoholem upozorňuje Kachlík (2003). Po určité době je konzumace doprovázena známkami dlouhodobého pití.

K brzkým známkám patří:

- alkohol v dechu (někdy maskovaný bonbóny, ústní vodou, žvýkačkou apod.),
- zarudlé oči,
- zhoršená pohybová souhra,
- bolesti hlavy v kocovině,
- nejistá chůze, ospalost,
- nezřetelná výslovnost,
- slovní i fyzická agrese.

Ke známkám dlouhodobého pití řadíme:

- okénka (osoba si nepamatuje, co dělala pod vlivem alkoholu),
- svalový třes, i když nebyl alkohol požit,
- samotářské pití, ospalost, hltavé pití, ztráta nepijících přátel,
- častější úrazy, pády, popáleniny, pořezání,
- tělesné nemoci (např. jaterní, žaludeční a střevní, vyšší krevní tlak),
- snížená schopnost ovládat se a zastavit pití.

2.5.5 Alkohol a sport

Alkohol patří mezi velmi běžně zneužívané látky ve sportu. Dříve byl alkohol používán jako skutečný doping. Příkladem může být staré Řecko, řečtí atleti s oblibou používali alkohol ke zlepšení výkonnosti.

Z novodobé historie jsme se mohli seznámit s případem amerického maratónce Thomase Hickse, jenž zkolaboval při olympijském maratónu v roce 1904 po požití alkoholu se strychninem, což z medicínského hlediska představuje neuvěřitelnou kombinaci. Dnes alkohol už nepředstavuje tak velkou hrozbu z hlediska dopingu, ale zejména pro své negativní působení na organismus a také v důsledku faktu, že sportovci obecně jsou rizikovou skupinou z hlediska frekvence požívání alkoholu (Vítek, 2014).

Vliv alkoholu na sportovní výkon

Jak bylo zmíněno v předešlých kapitolách, alkohol má výrazné psychologické účinky. Alkohol zvyšuje sebedůvěru, podporuje agresivitu, snižuje napětí, což jsou všechno vlastnosti velmi vhodné pro závodní sport. V počátečním stádiu má také dočasné stimulační účinky, to byl mimochodem důvod pro jeho užívání jako dopingu.

Stále v podvědomí sportovců přetrvává názor, že alkohol zvyšuje fyzickou výkonnost, zejména u sportovních aktivit vyžadujících maximální sílu. Tyto účinky však byly lékařskými výzkumy zcela vyvráceny a nezakládají se na pravdě (viz např. kniha McArdle et al. Sports, Exercise and Nutrition, 1996). Jak je však obecně známo, hlavním účinkem alkoholu je útlum centrálního nervového systému a mozkových funkcí, které jsou zcela neslučitelné s kvalitním sportovním výkonem. Pro úplnost je však třeba dodat, že tyto vlastnosti alkoholu byly využívány sportovními střelci a lukostřelci, neboť alkohol výrazně tlumí třes končetin (tzv. antitremorické účinky). (Vítek, 2014).

Stejný názor na nevhodnost konzumace alkoholických nápojů má i Tobolková (2002), která popisuje působení alkoholu na nervovou soustavu a tím navození subjektivního pocitu lepší výkonnosti. Následkem konzumace alkoholu se také naruší psychomotorické tempo nebo proces zpracování informací. Při fyzické zátěži játra upřednostňují odbourávání alkoholu na úkor odbourávání metabolitů. Dochází ke kumulaci laktátu a tím i k negativnímu ovlivňování výkonnosti.

Nekola (2000) potvrzuje, že vyšší hladina alkoholu v krvi u sportovců má negativní účinky a také převyšují pozitivní účinky ovlivňující psychiku. Alkohol negativně ovlivňuje především vytrvalost a taktéž ostatní základní vlastnosti výkonu. I kvůli diuretickým účinkům nejsou při sportovním výkonu alkoholické nápoje, včetně piva, vhodným zdrojem tekutin a energie.

Dále Vítek (2014) doplňuje další mýtus sportovců o alkoholu: má ergogenní (výkon zvyšující) účinky. Opak je pravdou, hovoříme o ergolytických (výkon snižujících) účincích alkoholu. Alkohol snižuje kontraktilitu (schopnost se stahovat) srdečního svalu (myokardu), snižuje schopnost jater syntetizovat glukózu jako významný zdroj energie (hovoří se o inhibičních účincích alkoholu na tzv. glukoneogenezi).

Přestože je alkohol výrazným zdrojem energie, není příliš využitelná pro sportovní výkon. Navíc, když nahradíme alkoholem jiný zdroj energie v období po sportovním výkonu, zabráníme doplnění svalového a jaterního glykogenu (velmi významný okamžitý zdroj energie pro fyzický výkon).

Zásadní negativní účinek alkoholu lze ještě uvést jeho účinky na metabolismus vody v organismu. Alkohol působí močopudně, tudíž odvodňuje organismus a tím brání správné rehydrataci (doplnění tekutin) organismu po sportovním výkonu.

Konzumace alkoholu u sportovců

Celá řada studií prokázala, že sportovci mají obecně větší sklon k nadměrnému občasnému pití alkoholu. Tento stav je charakteristický zejména mimo závodní období, zvláště po jejím bezprostředním skončení. Sportovci se nevyhýbají občasnému pití alkoholu i v závodním období, týká se to jak individuálních tak i kolektivních sportů. Důvody můžeme najít především v uvolnění či eliminaci psychických tlaků. Jak už bylo několikrát zmíněno, alkohol snižuje úzkost a napětí.

Vítek (2014) popisuje ve svém článku studii, která byla provedena na amerických univerzitách v ženských týmech basketbalu, volejbalu a softbalu. K ojedinělému pití alkoholu ovšem ve velkém množství mimo sezónu se dopustilo až 60% všech hráček, v sezóně pak více než jedna třetina. Přičemž za nadměrné pití bylo považováno 5 drinků tvrdého alkoholu nebo příslušný ekvivalent ve víně či pivu a více.

Stejný autor také uvádí, že se prokázala u sportovců obecně vyšší tendence k rizikovému chování, jež se netýkala pouze alkoholu, nýbrž rizikové chování se dotýká i oblasti sexu. Zajímavostí ne tak překvapující je skutečnost, že lídři týmů patří do nejrizikovější skupiny. S nadsázkou lze říci, jdou příkladem ve všech směrech.

Co se týká konzumace alkoholu u rekreačních a výkonnostních sportovců v ČR, je téměř samozřejmostí se účastnit posezení u sklenice jakéhokoliv alkoholu po skončení sportovní aktivity. Tento fakt vychází z mé vlastní zkušenosti.

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Hlavní cíl

Cílem diplomové práce je zjistit na základě dotazníkového šetření úroveň konzumace alkoholu u vybraných hráčů ledního hokeje v různých výkonnostních kategoriích a porovnat vzájemně tyto výsledky.

3.2 Dílčí cíle

1. Zjistit množství konzumovaného alkoholu u vybraného souboru hráčů ledního hokeje.
2. Porovnat množství konzumovaného alkoholu a množství uskutečněné pohybové aktivity u jednotlivých kategorií.
3. Vzájemně porovnat množství konzumovaného alkoholu a vykonané pohybové aktivity mezi jednotlivými kategoriemi hráčů.

3.3 Výzkumné otázky

1. Jaké množství alkoholu konzumují hráči ledního hokeje?
2. Existují rozdíly v množství konzumovaného alkoholu u hráčů mezi výkonnostními kategoriemi?
3. Existují rozdíly v množství vykonané pohybové aktivity u hráčů mezi výkonnostními kategoriemi?
4. Existuje vztah mezi množstvím konzumovaného alkoholu a množstvím uskutečněné pohybové aktivity?

4 METODIKA

4.1 Organizace výzkumu

Zkoumanou skupinu tvořili hráči ledního hokeje, kteří byli osloveni k vyplnění dotazníku. Diagnostika respondentů se uskutečnila v průběhu ledna a února 2014. Hráčům byl před vyplněním dotazníku Losiaka (Čech, 2001) vysvětlen jeho obsah a postup, jakým způsobem označit či doplnit odpověď. Šetření bylo provedeno se souhlasem trenéra nebo vedoucího mužstva, bylo dobrovolné a probíhalo anonymně.

4.2 Diagnostické metody

4.2.1 Metoda diagnostiky konzumace alkoholu

Pro diagnostiku konzumace alkoholu byl použit dotazník Losiaka (Čech, 2001), který sleduje množství spotřeby alkoholu.

Vyplnění dotazníku je velice jednoduché, srozumitelné a časově nenáročné. Respondenti v něm zaznamenávají na stupnici množství zkonsumovaného alkoholu v jednotlivých dnech uplynulého týdne a tzv. průměrného týdne. Pro definování jednotky požitého alkoholu byl stanoven přepočítaný počet na jednu sklenici o obsahu 0,5 l piva, 2 dcl vína a 0,5 ml tvrdého alkoholu.

Respondenti v dotazníku dále zaznamenávají první asociaci, jež je napadne při vyslovení: Alkohol je..., resp. Opilost je....(viz. Příloha 1).

4.2.2 Metoda diagnostiky množství vykonané pohybové aktivity

Pro diagnostiku množství uskutečněné pohybové aktivity byla použita modifikace již použitého Losiakova testu na množství zkonsumovaného alkoholu. Dotazované osoby odpovídají na otázky, kolik času tráví vykonáváním pohybových aktivit v každém dni, v průběhu uplynulého týdne a tzv. průměrného týdne. Dále respondenti zaznamenávají, jaké pohybové aktivitě se nejčastěji věnují v zimě a létě (Příloha 2).

4.3 Popis zkoumaného souboru

Do výzkumu byli zařazeni hráči ledního hokeje tří výkonnostních kategorií. Celkový počet respondentů byl 77 ve věkovém rozmezí 17-54 let. První kategorii tvořili profesionální hráči týmu naší druhé nejvyšší soutěže HC Olomouc. Počet respondentů z řad profesionálů byl 21 ve věkovém rozmezí 21-35 let. Druhou kategorii zastupovalo 31 registrovaných amatérských hráčů z okresní olomoucké a přerovské soutěže. Jejich počet byl 31 ve věkovém rozmezí 17-54 let. Poslední třetí kategorie byla tvořena rekreačními hráči, kteří provozují lední hokej 1x týdně v období září-březen. V této kategorii se účastnilo dotazníkového šetření 25 respondentů ve věkovém rozmezí 21-51 let. Pro přehlednost předkládám tabulku 3.

Výkonnostní kategorie	Počet	Věkové rozmezí
Profesionálové	21	21-35
Amatéri	31	17-54
Rekreanti	25	21-51
Celkem	77	17-54

Tabulka 3. Počty hráčů v jednotlivých kategoriích

Tým HC Olomouc je účastníkem 1. hokejové ligy, což je 2. nejvyšší soutěž České republiky. Mužstvo je složeno výhradně z profesionálních hráčů. Jejich fyzická aktivita je značná. Tréninkové dávky dosahují enormní zátěže a intenzity. Kromě toho v základní části soutěže týdně absolvují dvě zápasová utkání, která jsou náročná nejen po fyzické, ale i po psychické stránce. Navíc tento tým je dlouhodobě pravidelným účastníkem závěrečného play-off, kde nároky na hráče jsou vystupňovány na maximum.

Nejširší skupinu tvořili a to nejen do počtu, ale i do věkového rozmezí registrovaní amatérští hráči z dvou okresních soutěží Přerovska a Olomoucka. Tato kategorie má i nejpestřejší zastoupení, co se týká profilů jednotlivých hráčů, které bych rozdělil do tří základních skupin. Do první skupiny můžeme zařadit mladé hráče, jež se buď neprobojovali do profesionálních, popř. poloprofesionálních družstev hrající vyšší soutěže anebo z jiných důvodů nechtěli pokračovat hrát hokej na vrcholové úrovni. Další skupinu hráčů tvoří protipól těch mladých, jedná se o vysloužilé hráče, kteří mají ještě dostatek sil a chuť hrát hokej. Poslední skupinou amatérů jsou hokejoví nadšenci,

pro které se stal hokej koníčkem a s jistou nadsázkou opravdovou vášní. Co se týká zátěže amatérských hráčů, tak absolvují 1 soutěžní zápas a 1-2 tréninky za týden.

Poslední zkoumanou kategorií hráčů jsou rekreatanti, kteří berou hokej jako pohybovou a pouze sezónní aktivitu. Je to určité zpestření a doplněk pro trávení volného času. Jejich zátěž v tomto sportovním odvětví se pohybuje 1-2 hodiny týdně.

4.4 Metoda vyhodnocení a interpretace dat

1. Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č. 1 budou uvedeny základní popisné charakteristiky (aritmetický průměr, rozptyl, rozložení četnosti – histogram) týkající se množství konzumovaného alkoholu.
2. Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č. 2 a 3, bude ověřena statistická hypotéza o existenci rozdílu mezi jednotlivými kategoriemi hráčů. K tomuto vyhodnocení použijeme neparametrický Kruskal-Wallisův test.

Formulace statistické hypotézy:

H_0 : neexistuje statistický významný rozdíl mezi jednotlivými kategoriemi hráčů na hladině významnosti $\alpha = 0,05$

H_1 : existuje statistický významný rozdíl mezi jednotlivými kategoriemi hráčů na hladině významnosti $\alpha = 0,05$

3. Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č. 4 bude vypočten Spearmanův koeficient pořadové korelace. Ověřena bude pouze věcná významnost podle Chrásky (1993), který uvádí jako prakticky použitelnou závislost minimálně $r = /40/$.

Koeficient korelace	Interpretace
1	naprostá (funkční) závislost
1 - 0,9	velmi vysoká závislost
0,89 - 0,7	vysoká závislost
0,69 - 0,4	střední závislost
0,39 - 0,2	nízká závislost
0,19 – 0	nepoužitelná závislost

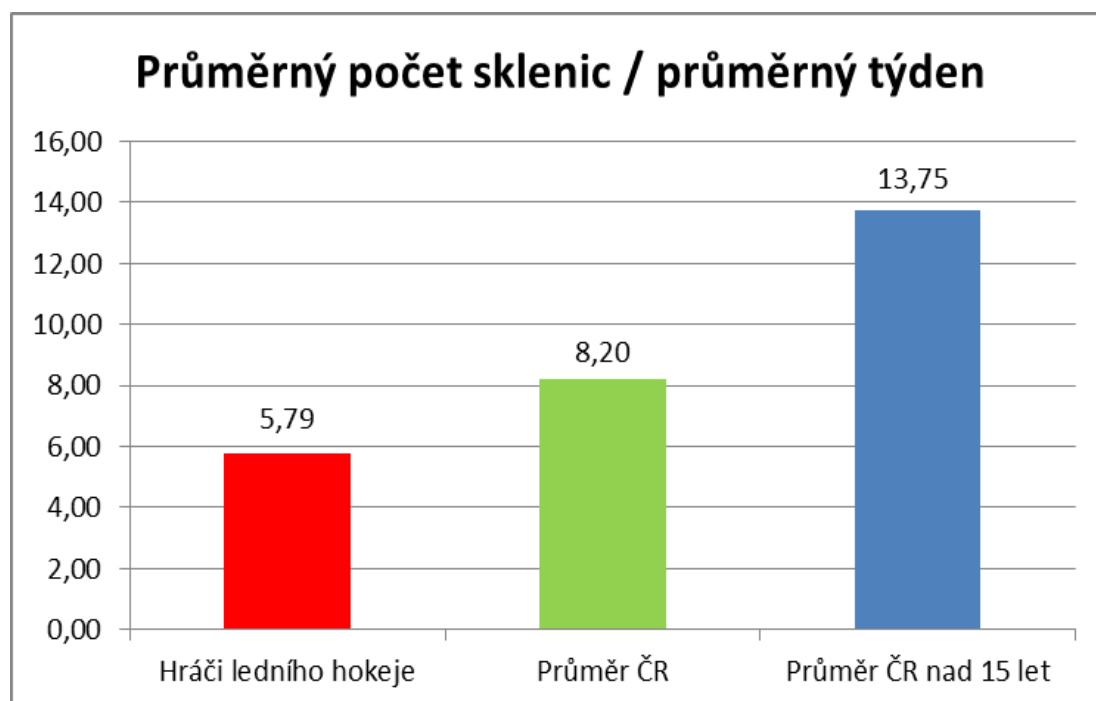
Tabulka 4. Interpretace kolmačního koeficientu podle Chrásky (1993)

Všechny výpočty a zpracování dat byly prováděny v programech MS Excel a Statistica 10.

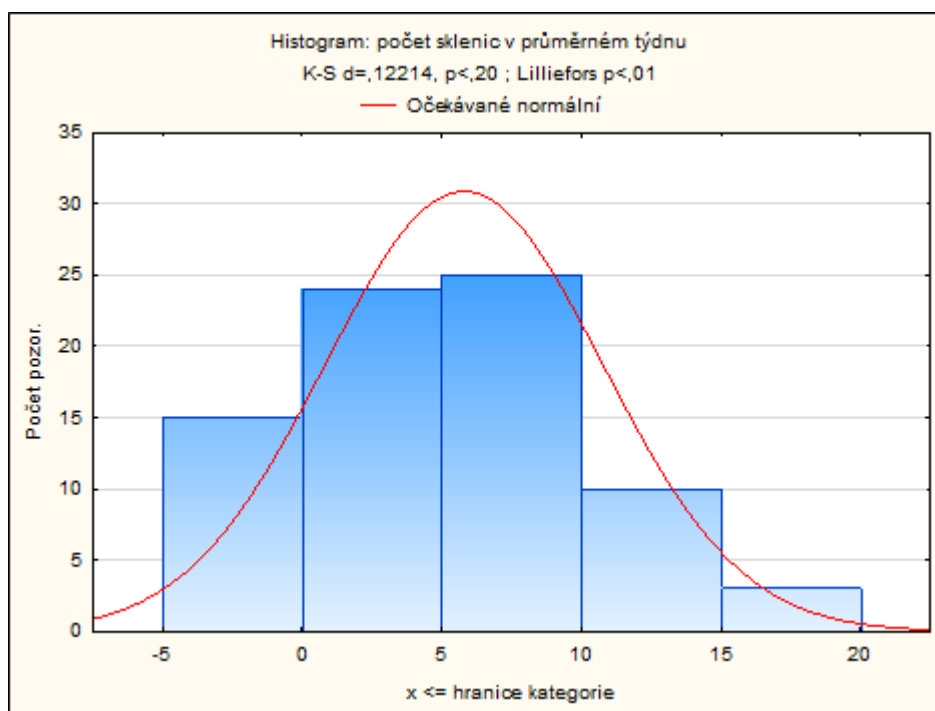
5 VÝSLEDKY A DISKUSE

5.1 Množství konzumovaného alkoholu všech hráčů

Pro získání odpovědi na výzkumnou otázku č. 1 uvádím základní popisné charakteristiky souboru (aritmetický průměr, rozptyl, rozložení četnosti – histogram) týkající se množství konzumovaného alkoholu. Popisné charakteristiky jsou uvedeny zvlášť pro všechny výkonnostní kategorie.



Obrázek 4. Srovnání spotřeby alkoholu za týden mezi hokejisty a obyvateli ČR



Obrázek 5. Histogram četnosti konzumovaných sklenic všech kategorií / týden

Komentář:

Na svislé ose je zaznamenán počet respondentů, na vodorovné ose spatřujeme interval počtu zkonsumovaných sklenic alkoholu za průměrný týden.

Křivka znázorňuje očekávané normální rozložení počtu populace, ze které sledovaná subpopulace vychází.

Zobrazené hodnoty v záhlaví grafu ukazují na porušení normality rozložení četnosti (Kolmogorov-Smirnovův & Lillieforsův test normality).

Proměnná	N platných	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Sklenice - počet v průměrném týdnu	77,00	5,79	5,00	0,00	15,00	0,00	20,00	4,97

Tabulka 5. Základní popisné charakteristiky sledovaného souboru

5.1.1 Diskuse k dílčímu cíli a výzkumné otázce č. 1

Z provedeného šetření vyplynulo, že průměrná spotřeba alkoholu u hráčů ledního hokeje je 5,79 sklenic za průměrný týden. Pro srovnání s průměrnými celorepublikovými hodnotami ve spotřebě alkoholu, která připadá na jednu osobu,

uvádím v tabulce 6 přepočít gramů a litrů čistého alkoholu na jednu sklenici piva, vína, destilátu. Tento přepočít je nutný z hlediska statistiky ČSÚ. Pro názornost a lepší pochopení předkládám i vzorec pro výpočet koncentrace alkoholu v nápoji.

Vzorec pro výpočet obsahu čistého alkoholu:

$$0,8 \text{ (hustota etanolu)} \times \text{obsah sklenice (ml)} \times \text{koncentrace alkoholu (objemové \%)} / 100$$

Standardní sklenice piva	0,5 l	Koncentrace alkoholu 5 % = 20 g
Standardní sklenice vína	0,2 l	Koncentrace alkoholu 12 % = 19,2 g
Standardní sklenice destilátu	0,5 dcl	Koncentrace alkoholu 40 % = 16 g
Průměrná sklenice alkoholu		18,4 g = 0,023 l čistého alkoholu

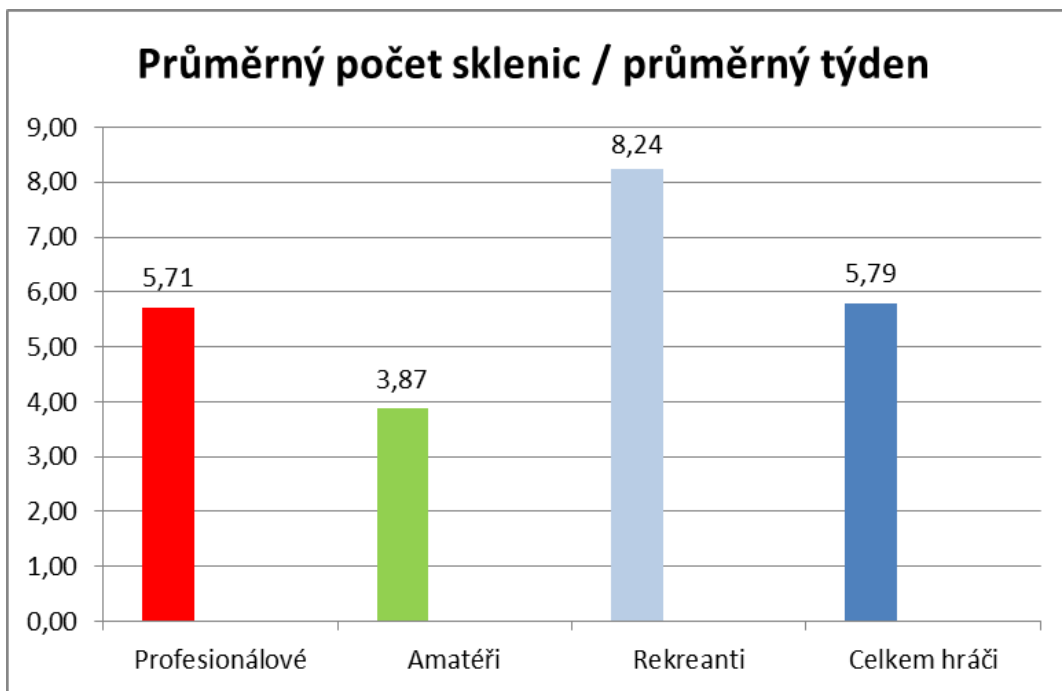
Tabulka 6. Koncentrace alkoholu ve standardizovaných sklenicích

Spotřeba čistého alkoholu v ČR v roce 2010 činila 9,8 litrů na jednoho obyvatele a 16,45 litrů na jednoho obyvatele staršího 15 let. Po přepočtu získáme hodnotu 8,20 sklenic konzumovaného alkoholu za týden na obyvatele a u starších 15 let tato hodnota činí 13,75 sklenic alkoholu. Z toho vyplývá, že v průměru hráč ledního hokeje ze všech výkonnostních kategorií spotřebuje méně alkoholu za týden, než je republikový průměr a to výrazně.

ČR dlouhodobě zaujímá přední příčky ve spotřebě alkoholu a ve spotřebě piva nemáme ani konkurenci. Dle ČSÚ za posledních 5 let se spotřeba piva pohybuje v intervalu 150 – 160 litrů na obyvatele za rok. Avšak ve věkové skupině 35 až 44 let (s největší spotřebou) je týdenní spotřeba alkoholu mužů zhruba 9 litrů a žen 2 litry, což by odpovídalo ekvivalentu 450 litrů (10° piv) respektive 100 litrů ročně. Podle WHO to znamená průměrně přes 16 litrů čistého alkoholu celkem na dospělého (na neabstinujícího dospělého muže dokonce přes 26 litrů) a přes 8 litrů jen na pivo za rok. Další kontroverzní otázkou zůstává jeho dostupnost a především cena. Ve srovnání se státy EU je v ČR nejlevnější alkohol v přepočtu na kupní sílu obyvatelstva. V restauračních zařízeních dochází k takové absurditě, kdy nealkoholický nápoj je dražší než pivo v porovnání se stejnou objemovou jednotkou.

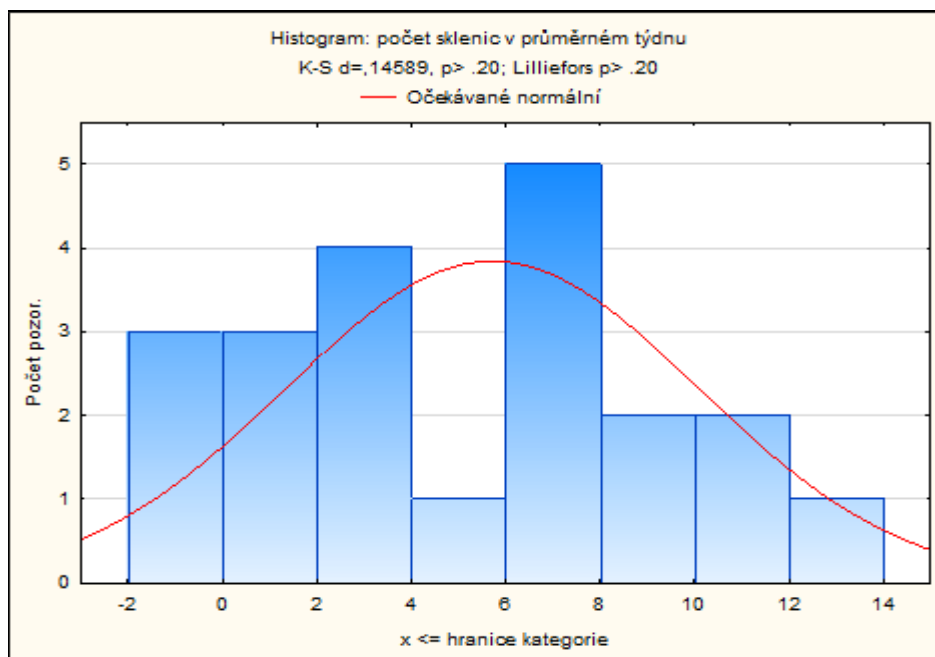
5.2 Rozdíl v množství konzumovaného alkoholu mezi jednotlivými kategoriemi

Tato část výzkumu je zaměřena na porovnávání rozdílů v množství konzumace alkoholu mezi jednotlivými výkonnostními kategoriemi. V následných grafech jsou zobrazeny charakteristiky zkoumaných souborů.



Obrázek 6. Srovnání spotřeby alkoholu za průměrný týden všech hokejistů

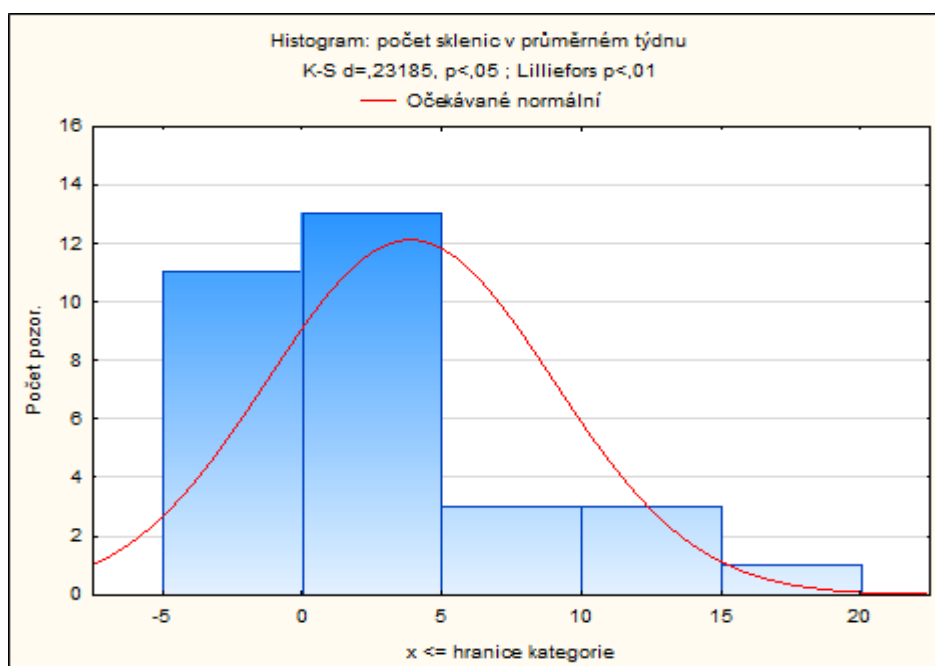
Z obrázku 6 můžeme vyčíst, že největšími konzumenty alkoholu jsou hráči z řad rekreatantů, vypijí v průměru 8,24 sklenic. Druhé místo v pořadí patří profesionálům s počtem 5,71 sklenic alkoholu. Nejméně konzumují alkohol hráči z kategorie amatérů, na ně v průměru připadá pouhých 3,87 sklenic alkoholu za týden.



Obrázek 7. Histogram četnosti konzumovaného alkoholu u profesionálů

Proměnná	N platných	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Sklenice - počet v průměrném týdnu	21,00	5,71	6,00	8,00	4,00	0,00	14,00	4,36

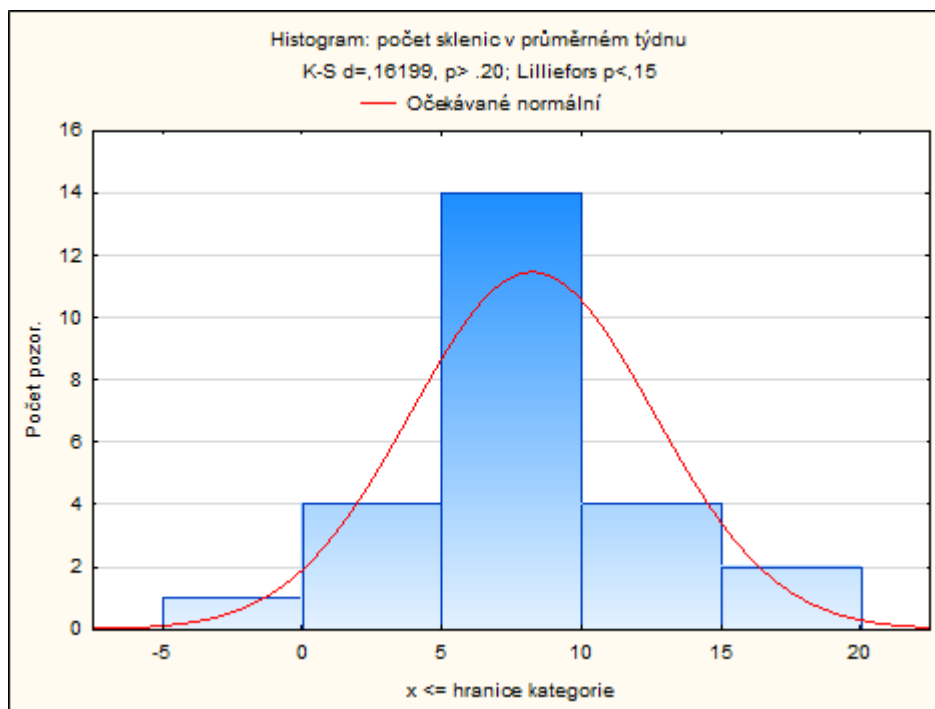
Tabulka 7. Základní popisné charakteristiky - profesionálové



Obrázek 8. Histogram četnosti konzumovaného alkoholu u amatérů

Proměnná	N platných	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Sklenice - počet v průměrném týdnu	31,00	3,87	2,00	0,00	11,00	0,00	20,00	5,10

Tabulka 8. Základní popisné charakteristiky – amatéři



Obrázek 9. Histogram četnosti konzumovaného alkoholu u rekreatů

Proměnná	N platných	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Sklenice - počet v průměrném týdnu	25,00	8,24	7,00	6,00	5,00	0,00	19,00	4,35

Tabulka 9. Základní popisné charakteristiky - rekreati

Komentář:

Na svislé ose je zaznamenán počet respondentů, na vodorovné ose spatřujeme interval počtu konzumovaných sklenic alkoholu za průměrný týden.

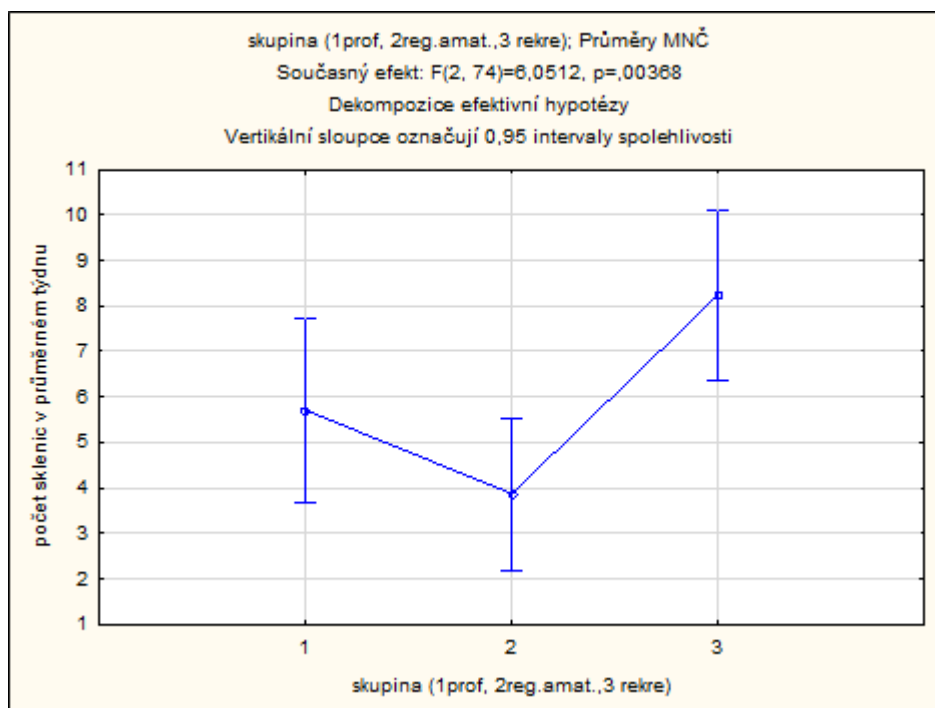
Křivka znázorňuje očekávané normální rozložení počtu populace, ze které sledovaná subpopulace vychází.

Zobrazené hodnoty v záhlaví grafu ukazují na porušení normality rozložení četnosti (Kolmogorov-Smirnovův & Lillieforsův test normality).

Pro stanovení závěru na výzkumnou otázku č. 2 a ověření statistické hypotézy o existujícím rozdílu mezi jednotlivými výkonnostními kategoriemi bude použit neparametrický Kruskal-Wallisův test.

Kruskal-Wallisova ANOVA				
založ. na poř.; počet sklenic v průměrném týdnu (všichni v Dotazník+vysledny)				
Nezávislá (grupovací) proměnná : skupina (1prof, 2reg.amat.,3 rekre)				
Kruskal-Wallisův test: $H(2, N=77) = 14,42626$ $p = 0,0007$				
Sklenice - počet v průměrném týdnu	Kód	počet platných	součet pořadí	prům. pořadí
Profesionálové	1	21	846,500	40,30952
Amatéri	2	31	880,500	28,40323
Rekreanti	3	25	1276,000	51,04000

Tabulka 10. Výsledné charakteristiky Kruskal-Wallisova testu (srovnání množství konzumovaného alkoholu mezi výkonnostními kategoriemi)



Obrázek 10. Porovnání konzumace alkoholu mezi kategoriemi

Z tabulky 10, která byla vytvořena na základě výpočtu neparametrického testu, je výsledná hladina významnosti $p = 0,0007$. To znamená, že nulová hypotéza H_0 se zamítá a tedy neexistuje statisticky významný rozdíl mezi jednotlivými výkonnostními kategoriemi na hladině významnosti $\alpha = 0,05$. Z toho můžeme rezultovat, že platí alternativní hypotéza H_1 a existuje statisticky významný rozdíl mezi jednotlivými výkonnostními kategoriemi hráčů ledního hokeje kategoriemi na hladině významnosti $\alpha = 0,05$.

5.2.1 Diskuse k dílčímu cíli a výzkumné otázce č. 2

Cílem výzkumné otázky č. 2 bylo zjistit, jestli existuje významný rozdíl v množství konzumovaného alkoholu mezi jednotlivými výkonnostními kategoriemi hráčů ledního hokeje. Na základě neparametrického testu se šetřením prokázalo, že existuje statisticky významný rozdíl mezi výkonnostními kategoriemi hráčů na hladině významnosti $\alpha = 0,05$.

Jak už bylo uvedeno největšími konzumenty alkoholu u hokejistů, jsou rekreační hráči, kteří průměrně spotřebují za týden 8,24 sklenic alkoholického nápoje. Také se nejvíce blíží touto hodnotou k celorepublikovému průměru. Může to být dáno tím, že mají podobné návyky a životní styl jako většina populace. I když alkohol významně snižuje výkonnost sportovce, tak u této kategorie výkon není tím nejdůležitějším faktorem. U rekreačních hráčů byl vypočítán průměrný věk 37,5 let, což je předpokladem k ekonomické a sociální nezávislosti. Střídmé pití alkoholu je nijak neomezuje a běžně patří ke společenským zvyklostem.

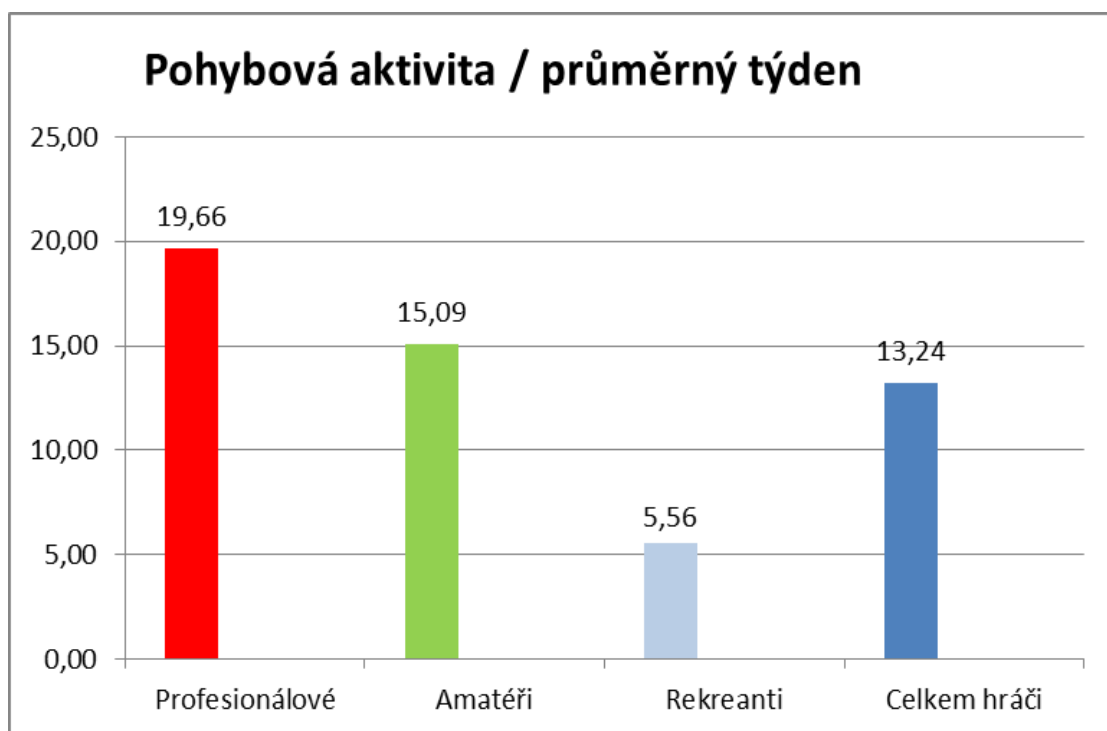
Výzkum dále zjistil, že amatérští hráči patří do skupiny, jež vykazuje nejnižší hodnotu v počtu konzumovaných sklenic alkoholu a ta činí 3,87. Průměrný věk této sportovní kategorie je 31,2 let. Důvodem nízké konzumace alkoholu může být způsoben motivací dokázat a posunout se do vyšší soutěže a to zejména u mladých hráčů. Starší hráči mají zase motivaci, že dokáží držet výkonnostní krok s těmi mladými a ambiciózními hráči.

Poslední zkoumanou kategorií jsou profesionální hráči. Jejich průměr byl 5,71 konzumovaných sklenic alkoholu za týden. Věkový průměr hráčů činí 26,6 let. Ve srovnání s rokem 2011, kdy publikoval výzkum Nedbálek ve své bakalářské práci, klesla hodnota u této kategorie hráčů o 2,09 sklenic z hodnoty 7,8 sklenic. Vysvětlení můžeme hledat ve velké konkurenci mezi hráči a prosadit se v ní není vůbec

jednoduché. Nároky se neustále stupňují a to zejména ve fyzických parametrech. Vidina prosazení se v profesionálním hokeji dává možnosti k zajímavým přestupům do významnějších klubů a soutěží, s tím jsou spojeny i lukrativnější materiální podmínky.

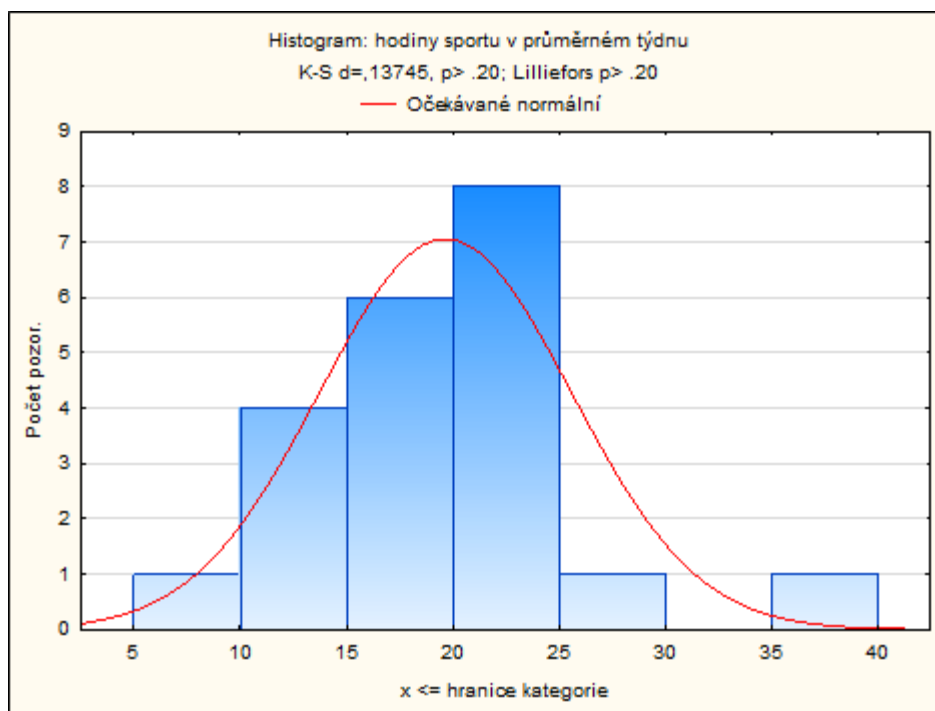
5.3 Rozdíl v množství vykonané pohybové aktivitě mezi jednotlivými kategoriemi

Výzkumná otázka č. 3 se zaměřuje na porovnávání rozdílů v množství vykonané pohybové aktivitě mezi jednotlivými výkonnostními kategoriemi. V následných grafech jsou předloženy charakteristiky zkoumaných souborů.



Obrázek 11. Srovnání vykonané pohybové aktivity za týden všech hokejistů

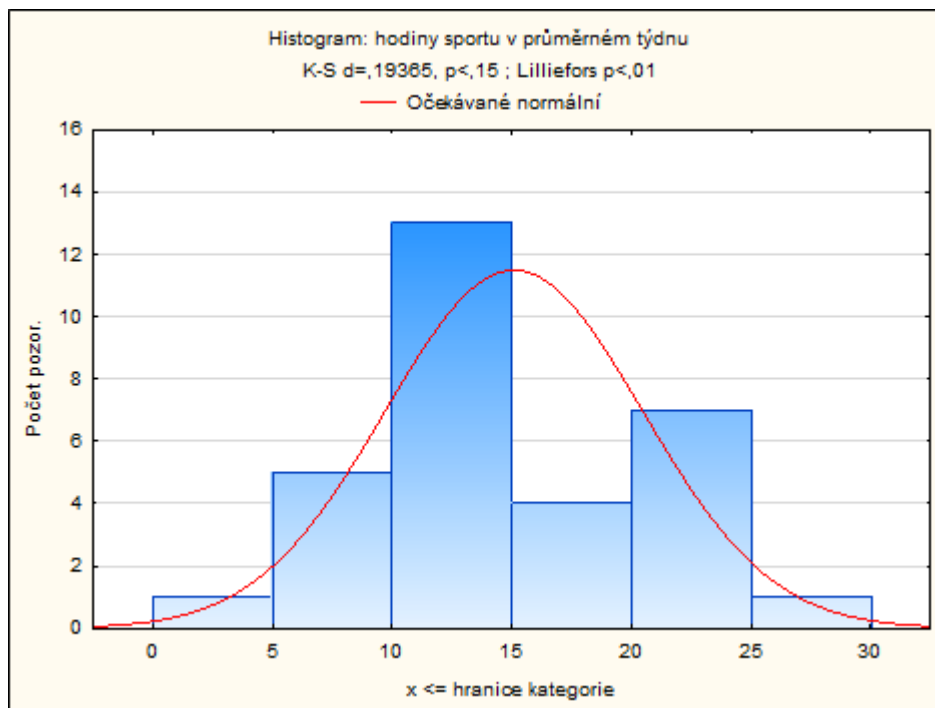
Z obrázku 11 je jasně patrné, že v množství pohybové aktivitě vévodí profesionální hráči. Čas, který tráví jakoukoli pohybovou aktivitou je 19,66 hodin týdně. Na druhém místě, co do počtu hodin strávených pohybovou aktivitou se umístili hráči z kategorie registrovaných amatérů a to s odstupem 4,57 hodiny za profesionály. Výsledkem je čas 15,09 hodin za týden. Poslední kategorie - rekreatanti se věnují sportovním aktivitám nejméně. Týdně jim zabere 5,56 hodin času. Výpočtem pak dostaneme výsledný čas množství pohybové aktivity za všechny výkonnostní kategorie hráčů ledního hokeje a ten je 13,24 hodin za týden.



Obrázek 12. Histogram četnosti vykonané pohybové aktivity u profesionálů

Proměnná	N platných	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Sklenice - počet v průměrném týdnu	21,00	19,67	20,00	Vícenás.	3,00	8,00	36,00	5,94

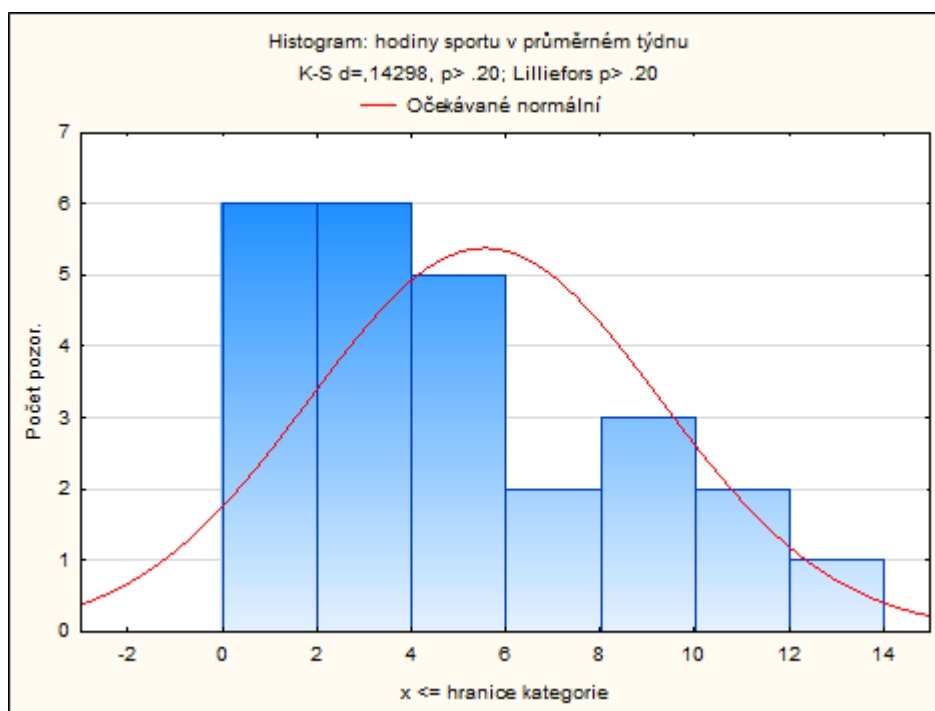
Tabulka 11. Základní popisné charakteristiky - profesionálové



Obrázek 13. Histogram četnosti vykonané pohybové aktivity u amatérů

Proměnná	N platných	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Sklenice - počet v průměrném týdnu	31,00	15,10	14,00	14,00	7,00	5,00	26,00	5,38

Tabulka 12. Základní popisné charakteristiky - amatéři



Obrázek 14. Histogram četnosti vykonané pohybové aktivity u rekreatantů

Proměnná	N platných	Průměr	Medián	Modus	Četnost modu	Minimum	Maximum	Směrodatná odchylka
Sklenice - počet v průměrném týdnu	25,00	5,56	5,00	4,00	5,00	1,00	14,00	3,71

Tabulka 13. Základní popisné charakteristiky – rekreatanti

Podobně jako u porovnávání konzumace alkoholu, tak i u porovnávání množství vykonávané pohybové aktivity bylo analogicky použito grafické znázornění a hodnoty v tabulkách.

Pro přehlednost uvádím komentář:

Na svislé ose je zaznamenán počet respondentů, na vodorovné ose spatřujeme interval o množství vykonávané pohybové aktivity za průměrný týden.

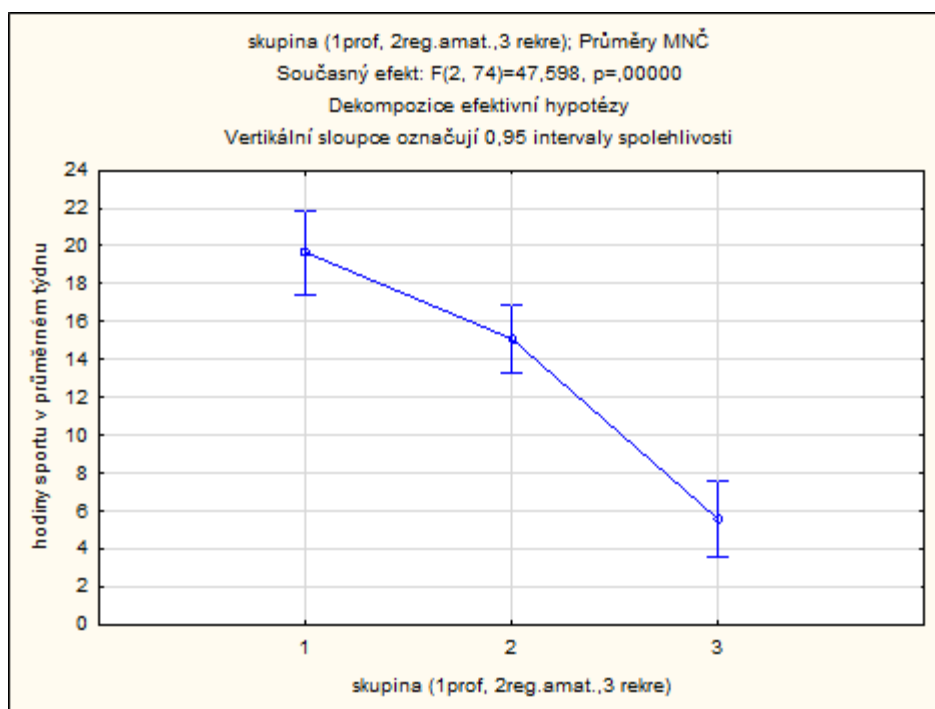
Křivka znázorňuje očekávané normální rozložení počtu populace, ze které sledovaná subpopulace vychází.

Zobrazené hodnoty v záhlaví grafu ukazují na porušení normality rozložení četnosti (Kolmogorov-Smirnovův & Lillieforsův test normality).

Pro stanovení závěru na výzkumnou otázku č. 3 a ověření statistické hypotézy o existujícím rozdílu mezi jednotlivými výkonnostními kategoriemi bude použit neparametrický Kruskal-Walisův test.

Kruskal-Wallisova ANOVA				
založ. na poř.; hodiny sportu v průměrném týdnu (všichni v Dotaznik+vysledny)				
Nezávislá (grupovací) proměnná : skupina (1prof, 2reg.amat.,3 rekre)				
Kruskal-Wallisův test: $H(2, N=77) = 45,58136$ $p = 0,0000$				
Sport- počet v průměrném týdnu	Kód	počet platných	součet pořadí	prům. pořadí
Profesionálové	1	21	1225,500	58,35714
Amatéri	2	31	1389,000	44,80645
Rekreanti	3	25	388,500	15,54000

Tabulka 14. Výsledné charakteristiky Kruskal-Wallisova testu (srovnání množství vykonané pohybové aktivity mezi výkonnostními kategoriemi)



Obrázek 15. Porovnání vykonané pohybové aktivity mezi kategoriemi

Z tabulky 14, která byla vytvořena na základě výpočtu neparametrického testu, je výsledná hladina významnosti $p = 0,0000$. To znamená, že nulová hypotéza H_0 se zamítá, neexistuje statisticky významný rozdíl mezi jednotlivými výkonnostními kategoriemi na hladině významnosti $\alpha = 0,05$. Z toho můžeme rezultovat, že platí alternativní hypotéza H_1 , existuje statisticky významný rozdíl mezi jednotlivými výkonnostními kategoriemi hráčů ledního hokeje kategoriemi na hladině významnosti $\alpha = 0,05$.

5.3.1 Diskuse k dílčímu cíli a výzkumné otázce č. 3

Cílem výzkumné otázky č. 3 bylo zjistit, jestli existuje významný rozdíl v množství vykonané pohybové aktivitě mezi jednotlivými výkonnostními kategoriemi hráčů ledního hokeje. Na základě neparametrického testu se šetřením prokázalo, že existuje statisticky významný rozdíl mezi výkonnostními kategoriemi hráčů na hladině významnosti $\alpha = 0,05$.

Výzkumem se zjistilo, že profesionální hráči ledního hokeje ve vykonávání pohybové aktivity výrazným způsobem převyšují zbývající dvě kategorie. Výpočet vykázal hodnotu 19,67 hodin/týden. Porovnání hodnoty s hodnotou Nedbálkova výzkumu (2011), která činila 14,97 hodin/týden u stejné kategorie hráčů, došlo k významnému rozdílu a to o 4,70 hodin/týden. Opět tato skutečnost může poukazovat na motivaci hokejistů k fyzické připravenosti.

Dále se šetřením ukázalo, že rozdíl v pohybové aktivitě ve srovnání profesionálů a amatérů je podstatně nižší (hodnota činí 4,57 hodin) než mezi amatéry a rekreaty, jehož hodnota vykazuje údaj 9,53 hodin. To představuje více jak dvojnásobný rozdíl.

Lední hokej je vysoce náročný sport na fyzickou kondici, přičemž dominantní složku tvoří síla, rychlost, obratnost, vytrvalost. Tomu musí být přizpůsobena příprava a intenzita tréninku. Tato fakta samozřejmě platí zejména pro profesionální sportovce. Nicméně, v našem výzkumu jsme se nezabývali intenzitou tréninku, nýbrž celkovou pohybovou aktivitou u všech výkonnostních kategorií.

Profesionální hráči se zaměřují z velké části na intenzitu a rozvoj síly, ta jim zvyšuje fyzickou zdatnost, která pomáhá zdolat soupeře. K tomu jim pomáhá posilování, a tedy nemůže chybět v portfoliu pohybových aktivit. To potvrdila

v dotazníkovém šetření odpověď na otázku: Jakou pohybovou aktivitu nejčastěji provádíte v zimě (létě)? Pro zimní období zcela z pochopitelných důvodů byl uveden hokej a hned vzápětí posilování. Pro letní období jednoznačně dominovalo posilování, ostatní aktivity se objevovaly jen sporadicky (kolo, in-line bruslení, běh). Variabilita pohybových aktivit byla na velmi nízké a omezené úrovni.

Pohled amatérských hráčů je brán individuálně. Někteří se přiklánějí k postojům profesionálů a jiní to spíše berou jako hru, která jim přináší radost a odreagování od běžného života.

Pro rekreační hráče je hokej zpestření ostatních pohybových aktivit. Právě v tom je markantní rozdíl mezi nimi a profesionály, což potvrdila odpověď na otázku: Jakou pohybovou aktivitu nejčastěji provádíte v zimě (létě)? Tady se nedá jednoznačně určit dominance nějakého sportu. Rozmanitost a pestrost sportovních aktivit byla velice široká. Pro zimu byly uváděny sporty: hokej, lyžování, běžecké lyžování, badminton, běh. V létě respondenti preferovali: kolo, in-line bruslení, tenis, běh, volejbal, plavání, turistika.

Dle mého názoru je v podstatě jedno jaké pohybové aktivity si zvolíte, důležitá je radost z pohybu a zároveň pocit, že děláme něco pro své zdraví. Je vědecky podloženo, že sport a příbuzné aktivity pozitivně působí na naše zdraví. Doporučená minimální hranice pro věnování se pohybovým aktivitám u zdravého jedince je 3-4 dny v týdnu, době trvání 30-45 min. a při střední intenzitě zátěži. Z čehož plyne, že i rekreačníci v průměru naplňují toto doporučení.

5.3.2 Diskuse k výzkumné otázce č. 4

Na poslední výzkumnou otázku jsme hledali odpověď, zda existuje vztah mezi množstvím konzumovaného alkoholu a množstvím vykonané pohybové aktivity. Výsledek výzkumu prokázal nízkou závislost mezi těmito dvěma veličinami. Tento závěr byl učiněn na základě Spearmanovy korelace a výsledná hodnota dosáhla výše v absolutní hodnotě 0,294315.

Konzumace alkoholu patří ke společenským zvyklostem. Střídmé požívání je vnímáno v naší kultuře pozitivně. Dospělí lidé se běžně scházejí na různých akcích rozmanitého charakteru, kde samozřejmě alkohol nemůže chybět. Ani u sportovců tomu není jinak. Důvodů, proč konzumovat alkohol bychom našli spoustu, k jedné z nich určitě patří stmelování a utužování kolektivu, navození dobré a přátelské atmosféry.

V rámci objektivitu nemohu opomenout ani negativní stránku užívání alkoholu a to především nadměrnou konzumaci. Vlivem alkoholu člověk ztrácí soudnost, otupuje mysl, ochabuje logické uvažování, ztrácí kontrolu nad sebou samým. Dalším nesporným faktem je, že vážným způsobem poškozuje zdraví a narušuje mezilidské vztahy. Hranice mezi střídmou a nestřídmou konzumací je velice tenká a individuální. Každý člověk si ji musí najít sám a měl by usilovat o její nepřekročení.

Když jsem se dotazoval hokejistů, jaká asociace se jim jako první vybaví v souvislosti s alkoholem, tak odpovědi byly opravdu různorodé a to jak pozitivní tak i negativní. Uvedu nejfrekventovanější z nich: veselí, dobrá nálada, uvolnění, legrace, odvázaní, metla lidstva, dobrý sluha – zlý pán, nic mi neříká.

6 ZÁVĚR

Alkohol je nejrozšířenější konzumovanou omamnou látkou na světě. Řadíme ji mezi lehké drogy. Má neblahý vliv na celkové zdraví člověka, které se projevuje na jeho snížené psychické a fyzické kondici. Při časté konzumaci se stává návykovou a dochází k čím dál větší závislosti. Tento sociálně-patologický jev nazýváme alkoholismus. Je to pro společnost nezdravé, nežádoucí a nepřijatelné chování člověka.

ČR se v evropském i celosvětovém žebříčku každoročně umísťuje na předních příčkách ve spotřebě alkoholu na obyvatele. Nemáme žádné omezení ani regulaci pro spotřebu alkoholu. Jeho cena není nijak vysoká a tím se stává dostupnou komoditou pro širokou vrstvu populace.

Přes obecnou informovanost a úskalí spojené s konzumací alkoholu si jen těžko bez něj dovedeme představit jakoukoli společenskou událost. K různým oslavám, posezením s přáteli či navozování nových vztahů nám pomáhá k pozvednutí nálady a prolomení komunikačních bariér.

Diplomová práce si kladla za cíl zjistit množství konzumace alkoholu a množství vykonané pohybové aktivity u hráčů ledního hokeje v různých výkonnostních kategoriích a vzájemně porovnat výsledky. Na otázky ve standardizovaném dotazníku odpovědělo celkem 77 respondentů, z toho 21 profesionálních, 31 registrovaných amatérských a 25 rekreačních hráčů. Výsledné šetření prokázalo u všech kategorií, že konzumace alkoholu se pohybuje pod celorepublikovým průměrem obyvatel starších 15 let. Nejnižší konzumaci vykazují amatéři a nejvyšší rekreati. U pohybové aktivity nejvyšší hodnoty dosáhli profesionálové a nejnižší rekreati.

Přehled výsledků výzkumných otázek:

1. Množství konzumovaného alkoholu u hráčů ledního hokeje za průměrný týden průměrně činila 5,79 sklenic. Průměr v ČR u populace nad 15 let je 13,75 sklenic alkoholu. Z porovnání čísel konstatujeme, že průměrný hráč konzumuje méně alkoholu než průměrný obyvatel v ČR starší 15 let.
2. Rozdíly v konzumaci alkoholu mezi jednotlivými kategoriemi jsou statisticky významné na hladině významnosti $\alpha = 0,05$. Nejvíce vypijí rekreati v průměru 8,24 sklenic, profesionálové 5,71 sklenic a nejméně amatéři 3,87 sklenic za průměrný týden.

3. Neparametrický test prokázal existenci statisticky významného rozdílu mezi výkonnostními kategoriemi hráčů na hladině významnosti $\alpha = 0,05$. V průměrném týdnu tráví čas pohybovou aktivitou profesionálové 19,66 hodin, amatéři 15,09 hodin a rekreatanti 5,56 hodin.
4. Výsledek výzkumu na poslední otázku zjistil nízkou závislost mezi množstvím konzumovaného alkoholu a množstvím uskutečněné pohybové aktivity. Tento závěr byl učiněn na základě Spearmanovy korelace a výsledná hodnota dosáhla výši v absolutní hodnotě 0,294315.

7 SHRNU TÍ

Alkohol je legální a velice dostupnou drogou. Užívá se při různých příležitostech napříč všemi sociálními a ekonomickými skupinami obyvatelstva. Podstatným způsobem ovlivňuje chování lidí z pozitivního i negativního hlediska. Při častém a nadměrném užívání vzniká závislost, kterou řadíme mezi sociálně patologické jevy ve společnosti. S konzumací alkoholu se zvyšuje riziko onemocnění vážnými chorobami a také se zvyšuje riziko úrazu.

Oproti tomu pohybová aktivita pozitivně ovlivňuje zdraví a vývoj člověka a hraje významnou roli v jeho životním stylu. Pravidelný a dostatečně intenzivní pohyb působí preventivně na dobrou psychickou a fyzickou zdatnost celého organismu. Snižuje pravděpodobnost onemocnění a zlepšuje funkce a parametry lidského těla.

Výzkumná práce se zabývala množstvím konzumovaného alkoholu a množstvím uskutečněné pohybové aktivity a to u tří výkonnostních kategorií hráčů ledního hokeje. Úkolem bylo i zkoumání a porovnávání jednotlivých závislostí mezi těmito kategoriemi a zjištění, zda konzumace alkoholu a množství pohybové aktivity nějak souvisí.

Výzkum probíhal na základě dotazníkového šetření v období leden a únor 2014, kterého se účastnili profesionální hráči HC Olomouc, registrovaní amatérští hráči nižších soutěží okresů Olomouc a Přerov a rekreační hráči týchž okresů.

Výsledky poukázaly na existenci statisticky významného rozdílu v konzumaci alkoholu i množství vykonané pohybové aktivity mezi jednotlivými výkonnostními kategoriemi. Hodnoty prokázaly, že nejnižší spotřeba alkoholu je u amatérů a nejvyšší u rekreatů. U pohybové aktivity jasně dominují profesionálové a nejméně vykazují aktivitu rekreatanti.

Dále výsledky potvrdily, i když je nízká závislost mezi konzumací alkoholu a množstvím vykonaných pohybových aktivit, tak v průměrných hodnotách se ukazuje, že sportovci konzumují méně alkoholu než, je celorepublikový průměr ve srovnání s populací starší 15 let.

8 SUMMARY

Alcohol is a legal and a very affordable drug. It is used on various occasions in all social and economic groups. It significantly influences human behavior in both positive and negative aspects. Frequent and excessive use of alcohol causes an addiction, which ranks among the socially pathological phenomena in the society. Alcohol consumption increases the risk of serious illnesses as well as the risk of injury.

In contrast, physical activity positively affects people's health and development and plays an important role in their lifestyle. Regular and sufficiently intensive exercise has a preventative effect on good mental and physical fitness of the entire organism. It reduces the likelihood of disease and improves the functioning and the parameters of the human body.

This research dealt with the amount of alcohol consumed and the amount of physical activity undertaken in three different performance categories of ice hockey players. The focus of the research was also to examine and compare dependencies between these categories and to determine whether alcohol consumption and the amount of physical activity were related.

The research was conducted on the basis of a survey between January and February 2014 taken by professional HC Olomouc players, registered amateur and recreational players in the Olomouc and Prerov districts.

The results showed the existence of statistically significant differences in alcohol consumption and the amount of physical activity performed between the individual performance categories. The figures proved that alcohol consumption is the lowest in amateurs and the highest among recreational players. The amount of physical activity is clearly dominated by professional players. The recreational players show the lowest amount.

Furthermore, the results confirmed that even when there is a low correlation between alcohol consumption and the amount of physical activity performed, the average values show that athletes consume less alcohol than the national average compared to the population older than 15 years of age.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

Bushman, B.J., Cooper, H.M. (1990) *Effects of Alcohol on Human Aggression* : An Integrative Research Review. Psychological Bulletin, 1990, Vol. 107, No.3, 341-354

Bútora, M. (1989). *Mne sa to nemôže stať*. Martin: Osveta

Retrieved 26.1.2014 from <http://www.cslh.cz/text/119-pravidla-ledniho-hokeje.html>.

Cungi, Ch. & Limousin, S. (2005). *Relaxace v každodenním životě*. 1.vyd. Praha: Portál.

Čech, S. (2001). *Zjišťování konzumace alkoholu u sportující adolescentní mládeže v různých sportovních odvětvích*. České Budějovice: Bakalářská práce, Univerzita Jihočeská, Pedagogická fakulta.

Český statistický úřad. (2010). *Spotřeba alkoholických nápojů a cigaret (na obyvatele za rok)*. Retrieved 20.3.2014 from:

[http://www.czso.cz/csu/2011edicniplan.nsf/t/53004FB2E1/\\$File/30041102.pdf](http://www.czso.cz/csu/2011edicniplan.nsf/t/53004FB2E1/$File/30041102.pdf)

Dumazedier, J. (1962). *Vers une civilisation du loisir?* Paris: du Seuil.

Filipcová, B. (1970). *Volný čas in Malý sociologický slovník*. Praha: Svoboda.

Häyry, M. (1991). Measuring the quality of life: Why, how and what? *Teoretical Medicine*, No. 12, s. 97-112.

Huizinga, J. (2000). *Homo ludens: o původu kultury ve hře*. Praha: Dauphin.

Kachlík, P. (2003). *Návykové látky, rizika jejich zneužívání a možná prevence*. Brno: Pedagogická fakulta Masarykovy univerzity.

Kalman, M., Hamřík, Z. & Pavelka, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut.

Kelly, J.R. (1992) *The Sociology of Leisure*. Illinois: Godbey.

Kostka, V. (1971). *Moderní hokej*. Praha: Olympia.

Kostka, V., Bukač, L. & Šafařík, V. (1986). *Lední hokej (Teorie a didaktika)*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Kraus, B. (1998). *Sociální aspekty výchovy*. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus.

Krejčířová, O. & Skopalová, J. (2007). *Deviace a sociální patologie – vybrané jevy*. Olomouc: Univerzita Palackého.

- Křivohlavý, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2001.
- Kvapilík, J., Svobodová, A. a kol. (1985). *Člověk a alkohol*. Praha: Avicenum.
- Liba, J. (2001). *Zdravie, drogy a drogová závislosť*. Terminologické a výkladové minimum. Prešov.
- Morgan, K. & Bath, A. (1998). Customar physical aktivity and psychological well-being: a logitudinal study. *Age and Ageing* 27, stránky 35-40.
- Mužík, V. (1997). *Tělesna aktivita a zdraví*. Olomouc: HANEX.
- Nedbálek, M. (2011). *Sociálně patologické jevy ve sportu – konzumace alkoholu u hráčů ledního hokeje*. Bakalářská práce. Olomouc: UP Olomouc
- Nekola, J. (2000). *Doping a sport*. Praha: Olympia.
- Ondřej, O. & kol. (1987). *Rekreační sport*. Praha: Olympia.
- Pácl, P. (1989). *Sociologie životního způsobu*. Praha: SPN.
- Pávková, J. & kol. (2008). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál. 3. aktual. vydání.
- Roberts, K. (1970). *Leisure*. London: Longman Group.
- Schnabel, E. (2011). Alcohol and driving-related performance – A comprehensive meta-analysis focusing the significance of the non-signifi cant. Disertační práce Retrived 2.2.2014 from <http://opus.bibliothek.uni-wuerzburg.de/volltexte/2012/6995/pdf/SchnabelDiss.pdf>
- Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas*. Praha: Univerzita Karlova
- Sournia, J. Ch. (1999). *Dějiny pijáctví*. Přeložili Galina Kavanová a Petr Himmel. Praha: Garamond.
- Spousta, V. (1996). *Kapitoly z pedagogiky volného času*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se správně hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Tobolková, I. (2002). Alkohol ve sportu ano či ne? *Tělesna výchova a sport mládeže*, 68 (č.4), 44-47.
- Vážanský, M. (1993). *Volný čas a pedagogika zážitku*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita.
- Vítek, L. (2014). *Alkohol – účinky ve sportu*. Retrived 2.2.2014 from <http://www.sportvital.cz/sport/vyziva-ve-sportu/alkohol/uvodni-slovo/>
- Vodáková, A. & Petrusek, M. (1996). *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum.

Vondruška, V. & Barták, K. (1999). *Pohybová aktivita ve zdraví a v nemoci*. Hradec Králové: Klinika tělovýchovného lékařství FN a LFUK.

Waszkiewicz, N., Zalewska, A., Szulc, A., et al. (2011). The influence of alcohol on the oral cavity, salivary glands and saliva. *Pol Merkur Lekarski*. roč. 30, čís. 175, s. 69-74

Widermannová, L. (1956) *Alkoholismus jako sociální choroba*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Widermannová, L. (1955). *Účtujeme s alkoholismem*. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství.

World Health Organization. (2007). *Steps to Health: A European Framework to Promote Physical Activity for Health*. Copenhagen: Autor

Zvěřina, J., Janhuba, K., Emmerová, M., Racek, J., Špičák, J. (2012). *Bezprostřední vliv nízkých dávek alkoholu na lidské chování*. Praha: Potravinářská komora ČR.

10 SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Nejčastěji užívané alkoholické nápoje a obsah alkoholu v nich	- 38 -
Tabulka 2. Hladina alkoholu v krvi, změny pocitů a změny chování (Kachlík, 2003)..	- 43 -
Tabulka 3. Počty hráčů v jednotlivých kategoriích	- 55 -
Tabulka 4. Interpretace kolmačního koeficientu podle Chrásky (1993).....	- 56 -
Tabulka 5. Základní popisné charakteristiky sledovaného souboru.....	- 58 -
Tabulka 6. Koncentrace alkoholu ve standardizovaných sklenicích	- 59 -
Tabulka 7. Základní popisné charakteristiky - profesionálové	- 61 -
Tabulka 8. Základní popisné charakteristiky – amatéři	- 62 -
Tabulka 9. Základní popisné charakteristiky - rekreanti.....	- 62 -
Tabulka 10. Výsledné charakteristiky Kruskal-Wallisova testu (srovnání množství konzumovaného alkoholu mezi výkonnostními kategoriemi).....	- 63 -
Tabulka 11. Základní popisné charakteristiky - profesionálové	- 66 -
Tabulka 12. Základní popisné charakteristiky - amatéři	- 67 -
Tabulka 13. Základní popisné charakteristiky – rekreanti	- 68 -
Tabulka 14. Výsledné charakteristiky Kruskal-Wallisova testu (srovnání množství vykonané pohybové aktivity mezi výkonnostními kategoriemi)	- 69 -

11 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Struktura pohybové aktivity dle SIGPAH (2004).....	- 20 -
Obrázek 2. Model pro posouzení kvality života.....	- 23 -
Obrázek 3. Rozdělení ledové plochy (www.cslh.cz)	- 32 -
Obrázek 4. Srovnání spotřeby alkoholu za týden mezi hokejisty a obyvateli ČR	- 57 -
Obrázek 5. Histogram četnosti konzumovaných sklenic všech kategorií / týden	- 58 -
Obrázek 6. Srovnání spotřeby alkoholu za průměrný týden všech hokejistů	- 60 -
Obrázek 7. Histogram četnosti konzumovaného alkoholu u profesionálů	- 61 -
Obrázek 8. Histogram četnosti konzumovaného alkoholu u amatérů.....	- 61 -
Obrázek 9. Histogram četnosti konzumovaného alkoholu u rekreatů.....	- 62 -
Obrázek 10. Porovnání konzumace alkoholu mezi kategoriemi	- 63 -
Obrázek 11. Srovnání vykonané pohybové aktivity za týden všech hokejistů	- 65 -
Obrázek 12. Histogram četnosti vykonané pohybové aktivity u profesionálů.....	- 66 -
Obrázek 13. Histogram četnosti vykonané pohybové aktivity u amatérů	- 67 -
Obrázek 14. Histogram četnosti vykonané pohybové aktivity u rekreatů	- 68 -
Obrázek 15. Porovnání vykonané pohybové aktivity mezi kategoriemi	- 69 -

12 PŘÍLOHY

Příloha 1

Dotazník zjišťující počet konzumovaných sklenic alkoholu v průměrném týdnu

Věk:

Kolik sklenic alkoholu jste vypili v průběhu minulého týdne?

Standardní sklenice piva (0,5 l) = standardní sklenice vína (2 dcl) = standardní sklenice tvrdého alkoholu (0,5 dcl)

Doporučujeme začít s počítáním sklenic zpětně od včerejšího dne, tedy např. pokud je dnes čtvrtek, začněte při vyplňování středou, pak úterý, pondělí....

neděle	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic
sobota	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic
pátek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic
čtvrtek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic
středa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic
úterý	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic
pondělí	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic

Kolik sklenic alkoholu vypijete obvykle v „průměrném týdnu“?

neděle	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic
sobota	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic
pátek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic
čtvrtek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic
středa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic
úterý	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic
pondělí	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....sklenic

Doplňte, prosím, první asociaci (myšlenku), která vás napadne:

Alkohol je:

Opilost je:

Příloha 2

Dotazník zjišťující počet hodin vykonávané pohybové aktivity v průměrném týdnu

Kolik hodin jste „sportovali“ v průběhu minulého týdne?

Doporučujeme začít s počítáním hodin sportovní aktivity zpětně od včerejšího dne, tedy např. pokud je dnes čtvrtek, začněte při vyplňování středou, pak úterý, pondělí....

neděle	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin
sobota	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin
pátek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin
čtvrtek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin
středa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin
úterý	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin
pondělí	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin

Kolik hodin „sportujete“ obvykle v „průměrném týdnu“?

neděle	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin
sobota	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin
pátek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin
čtvrtek	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin
středa	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin
úterý	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin
pondělí	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	více, tak.....hodin

Jakou pohybovou aktivitu nejčastěji provádíte v zimě:

Jakou pohybovou aktivitu nejčastěji provádíte v létě:

Příloha 3

Tabulka s hodnotami a kategoriemi hráčů

Osoba (věk)	počet sklenic v průměrném týdnu	hodiny sportu v průměrném týdnu	skupina (kód)	skupina
24	0	28	1	profesionální hráči
34	0	14	1	profesionální hráči
20	0	24	1	profesionální hráči
35	6	14	1	profesionální hráči
23	1	23	1	profesionální hráči
27	8	16	1	profesionální hráči
23	1	14	1	profesionální hráči
21	1	21	1	profesionální hráči
34	4	19	1	profesionální hráči
25	9	21	1	profesionální hráči
25	7	21	1	profesionální hráči
28	10	20	1	profesionální hráči
23	8	22	1	profesionální hráči
25	3	18	1	profesionální hráči
29	14	23	1	profesionální hráči
32	12	15	1	profesionální hráči
25	4	16	1	profesionální hráči
32	8	16	1	profesionální hráči
25	8	24	1	profesionální hráči
26	4	8	1	profesionální hráči
23	12	36	1	profesionální hráči
24	7	10	2	registrovaní amatérští hráči
24	4	7	2	registrovaní amatérští hráči
37	5	5	2	registrovaní amatérští hráči
38	7	6	2	registrovaní amatérští hráči
30	11	12	2	registrovaní amatérští hráči
26	4	10	2	registrovaní amatérští hráči
27	14	18	2	registrovaní amatérští hráči
17	15	8	2	registrovaní amatérští hráči
22	0	13	2	registrovaní amatérští hráči
19	2	21	2	registrovaní amatérští hráči
26	0	14	2	registrovaní amatérští hráči
40	2	21	2	registrovaní amatérští hráči
33	0	21	2	registrovaní amatérští hráči
37	4	21	2	registrovaní amatérští hráči
34	0	14	2	registrovaní amatérští hráči
18	1	14	2	registrovaní amatérští hráči
19	0	14	2	registrovaní amatérští hráči
19	0	20	2	registrovaní amatérští hráči

21	9	12	2	registrovaní amatérští hráči
24	0	26	2	registrovaní amatérští hráči
28	2	14	2	registrovaní amatérští hráči
32	0	20	2	registrovaní amatérští hráči
33	3	18	2	registrovaní amatérští hráči
36	4	23	2	registrovaní amatérští hráči
36	0	21	2	registrovaní amatérští hráči
37	20	12	2	registrovaní amatérští hráči
42	0	21	2	registrovaní amatérští hráči
42	3	14	2	registrovaní amatérští hráči
43	0	14	2	registrovaní amatérští hráči
51	2	12	2	registrovaní amatérští hráči
54	1	12	2	registrovaní amatérští hráči
51	11	1	3	rekreační hráči
41	6	4	3	rekreační hráči
50	8	12	3	rekreační hráči
50	4	4	3	rekreační hráči
37	5	2	3	rekreační hráči
34	19	10	3	rekreační hráči
35	6	6	3	rekreační hráči
45	0	2	3	rekreační hráči
32	9	4	3	rekreační hráči
38	7	1	3	rekreační hráči
39	11	7	3	rekreační hráči
27	3	1	3	rekreační hráči
24	6	6	3	rekreační hráči
25	6	9	3	rekreační hráči
21	8	1	3	rekreační hráči
50	7	12	3	rekreační hráči
42	12	14	3	rekreační hráči
31	15	7	3	rekreační hráči
48	8	6	3	rekreační hráči
29	9	9	3	rekreační hráči
33	7	5	3	rekreační hráči
39	5	4	3	rekreační hráči
26	10	5	3	rekreační hráči
44	6	3	3	rekreační hráči
46	18	4	3	rekreační hráči